

حکومتا ھەرێما کوردستانی - عێراق

رېښه ري ماموستاي پړوهرديا وهرزشي

ثاماده کرن

هاتیہ کرمانجی کرن ژ لای

يېداچوونا زانستی

سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن

سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح

تایپکرن: زییر خالد سفر

دیزاین: ہلال عابد رمضان

بہرگ: ناری محسن أحمد

بىناقى خۇدايى مەزن ودىلۇقان

بىگومان ژيان ب گشتى بى بەرنامە نابىت و ھەمى كار پىدقى ب نەخشەكيشان وپلانداناننى ھەيە ھەتا ئەگەرئىت سەرگەفتنى بىنە مسۆگەرگىن. پەرودەدا وەرزىشى كو لايەنەكى بەرفرەھى ژيانى ب خۇفە دگرىت پىدقى ب رىنمايى وپلانا تايىبەت ھەيە. ھەتا ئارمانجىت باش بدەستقەبىن.

ژبەر راستقەگىرنا ياسايىت يارىيا يىن بەردەوام ژبەر ھندى پىدقى بوو كو قى پەرتوكى پىداچونەك بۇ بىتە كىرنا بۇ نوپىكرنا زانستا ب شىوھكى كو بگونجىت دگەل قى چەرخى.

ھىقىدارىن مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز مفايەكى ژقى پەرتوكى وەرگىرنا ب شىوھكى كو ھەفكارى وان بىت ل رويى زانستى و زمانى وكرىارى داکو زاراقىن خۇ بکەينە ئىك و بنەمايەكى بنەرەتىي بەراھىي دارىژىن بۇ پاشەرۆژى. ئەم ھەمى ل ھەر ئاستەكى بىن مە پىدقى ب زانىارىت پىتر و نوپىكرنا زانىارىت خۇ ھەيە. داکو پاشنەكەقىن ژ چەرخا زانستىيا ھەفچەرخ.

ئەف پەرتوكە ژى مە دكەتە ھەفال دگەل زانىارىان قىجا ھىقىدارىن مە خزمەتەكا قى بوارى كىرىت وھارىكارىيەك بۇ مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز پىشكىشكرىت.

لىژنا پىداچوونى

ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قونتاغىن ھەفتى و ھەشتى و نەھى

ل بواری زانست و زانیاریان: فیرکنا قوتابیان و خويندکاران ب کارزانی و بەرنامە و پەرۆگرامی یارییت پەرودەدا وەرزشى کو رهوشنبیرییه کا وەرزشى یا کشتى بدەت.

ل بواری دەروونی (نفس): گەشە پیدانا ھەزین وەرزشى وھاندانا قى ھەزى بۆ بھئینانا کرىارا چالاکییت وەرزشى دناڤ قوتابخانە و دەرڤەى قوتابخانىدا گەشە پیدانا گیانى ریبەرى ورڤەبەرییی ل دەف قوتابیان ل دەمی یارییت وەرزشى و پویتە دان ب جڤاڤ و خوشەویستی تىپا خو و گرنکی پیدان و گەشەکرنا ھەزا وەرزشى.

ل بواری بزاقى: گەشە پیدانا راھینانا وفیرکنا قوتابیان ب بنەمايین بنەرەت و کارزانىیت یارییت وەرزشى وھندەك پلانىن ھونەرى ییت یارییت تاکی تىپى (الفردى والفرقى) بھئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژییى وان یى گونجاییبیت ژ دەرڤەى پۆلى. ھەرودسان پیتەدان ب وان راھینانان کو دبەنە ئەگەرئ ب ھیزکرنا زەڤلەکییت قوتابیان دڤى قوناغیدا.

ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قوناغا ئامادەیی

ل بواری زانست و زانیاریان: ئاگەھدارکرنا قوتابیان ب وان گوھۆرینییت ب سەر زەڤلەکییت واندان تین ل قوناغا سنیلەپیدا رینماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شیوازی دروست ل دەمی بھئینانا یارییت وەرزشى و ئاگادارکرنا قوتابیان ب زیدەبوونا ھشیاری و رهوشنبیرییا گشتى یا وەرزشى وان ب ئەگەرئ پیدانا یاسایا یارییت وەرزشى بۆ قوتابى و خويندکاران ل دەمی بھئینانا بەریکاناندا.

ل بواری دەروونی: گەشەکرنا بارى دەروونی ل دەمی ئازریانى دیارییان و بەریکانییت وەرزشیدا گەشەکرنا گیانى رابەرییی لیدیڤ قوتابیان کو پشین خوڤراگرن و ئارامبن ل دەمی ئازریانى ل یارییت وەرزشى. ھەرودسان گەشە پیدانا لایەنى ڤیانا وولات و نیشتمانى ل دەمی بھئینانا یارى و بەریکانییت وەرزشى.

ل بوارى بزاقي: گەشە كرن وزىدەكرنا كاردانەقى (رد الفعل) وگەشەكرنا كاززانىيت بزاقي كوب ئەگەرى مەشقكرن و يارييان ولايەنىت ھۆنەرى بۇ شيانىت وەرزشى ب دەستفە دئىن.

يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)
پروگرامى جمناستيك
بۇقوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەقتى:

۱- بزاقيت سەر ئەردى: پىداچونەك ب بزاقيت بەراھىي. قولوپىنك (الدرجة) بۇ پىشە. ب پى يى قەكرى-قولوپىنك بۇ پاشە -راوہستان ل سەر ھەردوو دەستا.



قولوپىنك بۇ پىشە (الدرجة)

۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇ ھاقيتن ب پىيت قەكرى.

خۇ ھاقيتن ب پىيت گرتى.

۳- سندوق: خۇ ھاقيتن ب پىيت قەكرى

ھاقيتن ب چەميايى پىيت گرتى بۇ ژناقدا (القفز المتكور داخلا)

۴- بەربەستا ھەفسەنگ: (عارضة التوازن) رىقە چوون ل سەر (رايەلى) ل بلنداھيا ۷۰سم رىقە چوون ل سەر (رايەلى) دگەل گرتنا پارچەدارەكى ب دەستى. پاشى ھاقيتن دارى بۇ سەرى وقەگرتنا وى. رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى خوزقراندن (۱۸۰). رىقە چوون ل سەر رايەلى دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستا بۇ رەخان پشتى لقينا ئىك پى بۇ پاشە.

رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنشتان وچەماندنا چوكان وزقرين بۇ (۱۸۰).

تېيىنى: رىكا ب سەرکەفتى ب (رايەلى) خۇھلاويستنا ھەفسەنگ (التعلق الاتزانى) كىقرىشك - سياربوون.



راھبىنانا ھەفسەنگ

رېكا ھاتنا خارى ل سەر رايە لى (ياريزان دگەل ھەژاندنا (مرجە) پىي - ھاڧىتتا ۋەكى ستىرى - كارت ويل - زفراندنى دروست بکەت ل ھەۋاى).

تېيىنى: ھەكە ل قوتابخانى رايە لا ھەفسەنگ نەبوو ئەف بزاقە ل سەر پاندىرەكى (مصطبة) تېنە بجھىيان.

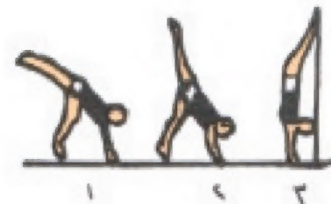
۵- چالاكيا (ايقاعى) ۋ دەمدار بۇ كچان:

۱- جوريت رېقە چوونى - رېقە چوونا قىستە ڧاليا ۋەرزى (الاستعراض الرياضى) رېقە چوون ل سەر شەيىت پىي.

۲- غاردان بۇ پېشقە - بۇ تەنشتان - بۇ پاشقە - ب سىگاف.

۳- شىۋى نەلقاندنا - ھەردو دەستان ل راۋەستانى - ل رېقە چوونى - ل غاردانى.

۴- ل سەر ئىشقلكى (خطوة الحجل) خشاندىن بۇ تەنشتى - (پىنگاڧا خشاندىن بۇ تەنشتان ۋ پېشقە ۋ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك) مامۇستا دى زنجيرەكا ڧان بزاقا دەتە قوتابيان ئەۋ قوتابىيىت سەرکەفتى دى ھنيرتە (بنگەھى تايبەت) بۇ مەشقەرنى.



پۇلا ھەشتى:

۱- بزاڭىت سەرئەردى:

۱- پىداچوونا بزاڭىت بەراھىكى.

۲- قولوپىنك (الدرجە) - (راوستان - ھەردوو دەست بۇ پىششە - قولوپىنك بۇ پىششە)

۲- زنجىرەكا بزاڭىت سەرئەردى پىكھاتىن ژ پىنج بزاڭان.

۲- ھەسپىندارى (المهر):

۱- خۇ ھاڭىتتا چەماندى (القفره المنحنیه)

۲- خۇ ھاڭىتتا پىيت قەكرى.

۳- سندوق:

۱- خۇ ھاڭىتن ب پىيت قەكرى بۇ كوران ودانانا سندوقى ب درىژى.

۲- خۇ ھاڭىتتا چەماندى وب جويكرنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

۳- خۇ ھاڭىتتا چەماندى بۇ كوران و (دانانا سندوقى ب فرەھى)



۴- رايەلا ھەقسەنگ (عارضۃ التوازن):

۱- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب وەرگرتنا شىوئ تەرازيى.

۲- رىڭقەچوونا بلەز ل سەر رايەلى.

۳- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندنا چوكان.

۴- زنجىرەكا بزاڭان ل سەر رايەلى ژ بزاڭىت بەراھىكى دگەل چاڭدېريا ھاتنا خار و سەرکەفتنى ل سەر

رايەلى ب شىوھكى ھونەرى.



پۇلا نەھى:

۱- بزاڧىت سەر ئەردى:

پىداچوونا بزاڧىت بەراھىكى - خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان بۇ پىشە بجهئىنانا بزاڧان (كارت ويل) بۇ چەند جارەكان.

۲- ھەسپىدارى:

۱- خۇ ھاڧىتن ل سەر (دانانا سىندقى ب فرەھى)

۲- خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان (ب فرەھى)

۳- سىندوق:

دووبارەكرنا بزاڧا خۇھاڧىتنى ب پىت قەكرى و پىت گرتى.

۴- رايەلا ھەقسەنگ: (عارضة التوازن)

زىچىرەكا بزاڧان ل سەر رايەلى.

پروگرامى جىناستىكى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

ئىكى: بزاڧا سەر ئەردى

۱- قولوپىنك بۇ پىشە ژ راوستانى — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان

۲- تەرازى (مىزان أمامى) پاشى قولوپىنك بۇ پىشە.

۳- خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه).

۴- خۇ ھاڧىتن عەرەبى ژ سى پىنگاڧان - قولوپىنك بۇ پىشە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان.



تەرازى بۇ پىشە

دووئ: هه سپیداری (المهر):

۱- خو هاقیتن ب جوت کرنا ههردوو پیاپیان.

۲- خو هاقیتن عه ره بی ل سهر هه سپیداری.

سیی: سندوق:

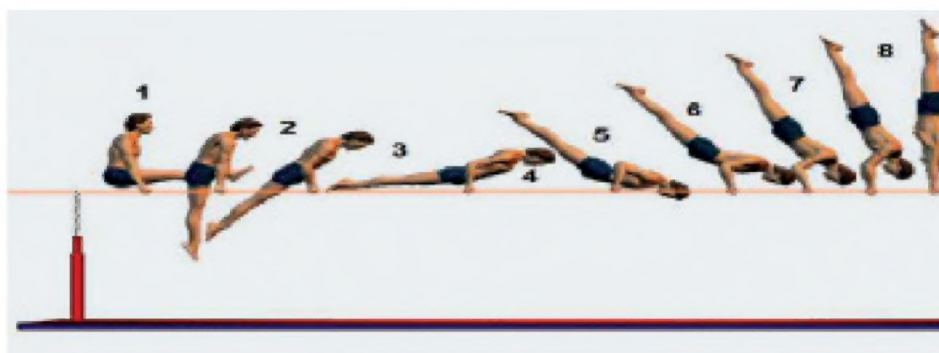
۱- خو هاقیتن ب پییت فهگری ل سهر سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

۲- خو هاقیتن ب پییت گرتی ل سهر سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

چارئ: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقله و متوازی):

۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پیشه ده ربارهی گرتنی ب ههردوو دهستا — دروست کرنا هیژوکی (مرجه) و هاتنا خار ژ پیشه.

۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خو هلاویستن ب ههردوو بنكهفشان (التعلق الابطي) — راوهستان ل سهر ملان. قولوپینك (دحرجه) — روینشتن ب فه کرنا ههردوو پیاپیان — هاتنا خار.



پۇلا يازدى:

ئىككى: بزاڧىت سەرئەردى:

۱-پىداچوون ب قوناغا پىشى

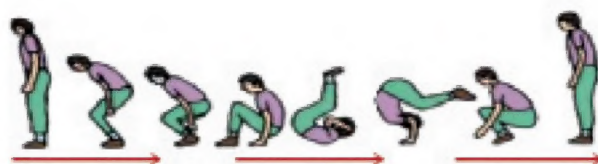
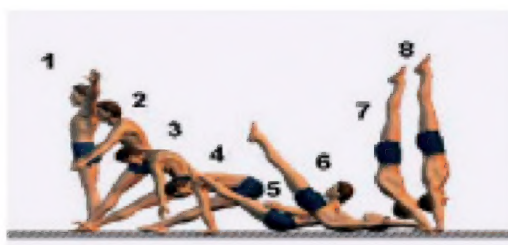
۲-زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشى بۇ نموونە:

(راوستان — تەرازى (مىزان) - قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان)

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان — قرىن (غگس) — راوستان.

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان — راوستان

كارت ويل (عجلە بشرىه) خۇ ھاڧىتتا عەردى (قفزە عربىه).



قولوپىنك (الدرجە) بۇ پاشقە

دووئ: ھەسپىدارى (المەر):

بجھىنانا وان راھىنانان ئەوئ ل پۇلا دەھى ھاڧىتتا دگەل زىدەكرنا بلنداھيا ھەسپىدارى.

سىئ: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتتا سەر سندوقى (دانانا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (۳ طبقات)

۲-خۇ ھاڧىتتا ب ھەردوو دەستان (قفزە الیدىن) دانانا سندوقى ب فرەھى — سى تەخە (۳ طبقات)

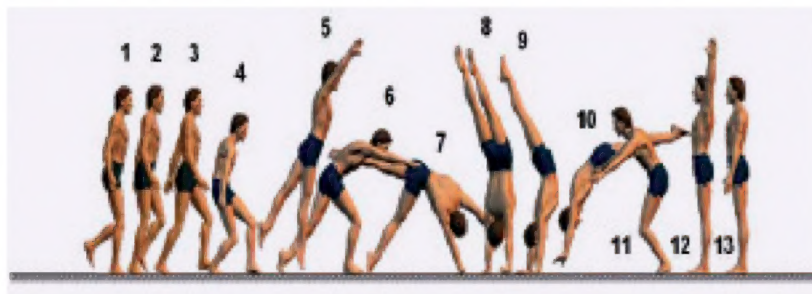
۳-كارت ويل (العجلە البشرىه) داناناسندوقى ب درىژى - ھلاوىستى (عوقلە) — زفراندىن —

راوستان زفراندىنەكا بجويك بۇ پىشقە — ھاڧىتتا خار.

ئامىرى تەرىب (متوازى) خۇ ھلاوىستى ب بىكەفشان (التعلق الابطى) — راوستان — راوستان

ل سەر ملان — قولوپىنك (دجرە) — لىدانا ھەردوو پىيان ب قەكرى ب رايەلى - زفراندىن بۇ

پىشقە — زفراندىن بۇ پىشقە - ھاڧىتتا خار ب نىقزقرىن (الهبوط بنصف دورة).



پۇلا داۋازى:

ئىككى: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتن ب ھەردوو دەستان-دانان سندوقى ب دريژى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

۲-خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه) دانانا سندوقى ب دريژى ب ھەمى تەخىت سندوقى.

دووى: ئاميرى ھالاويستنى وتەريب (عقله ومتوازي):

ھالاويستيا (عقله) نزم — رېڧەچوون بۇ ھالاويستىي (گرتنا ھالاويستىي) — جھگير كرنا لەشى
زفراندنەكا بچووك بۇ پېشقە-ھاتنا خار.

ئاميرى تەريب (متوازي) (خۇ ھالاويستن) ب بىكەفشان (التعلق الابطي) — راوہستان — راوہستان
ل سەر ملا-زفراندن-ھاتنا خار.

تېيىنى:

۱-بجھئىنانا ھەمى پىرۇگرامى يارىيان ل دەمى مەشقكرنا تيمىت قوتابخانا وخاندنگەھان.

۲-گوتنا ياسا وديروكا جمناستىكى بۇ قوتابيان رۇژيت سرو سەرما ئان ل وان رۇژين كاودان
نەدگونجاين.



پروگرامی یارییا ته پیا باسکت بولی بو قوناغین حهفتی و ههشتی و نهی

پولا حهفتی:

- ۱- گرتنا پی ب ههردوو دهستان.
- ۲- باسدان ل ئاستی سینگی دگهل گرتنا ته پی ب ههردوو دهستان.
- ۳- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ راوهستانی.



ئه نجامدانا کریارا تهپ ته پی

- ۴- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ بزاقی.
- ۵- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ژ راوهستانی.
- ۶- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ب ئیک دهست ژ راوهستانی.
- ۷- یاریکرن ب شیوی ۳×۳ ل سه ر ئیک سه لک.

تییینی: راهینانیت لهشی گهرمکرنی پیدقییه وان بزافان فهگريت کو مفای بگههینته باسکت بولی.
وهکی لهزاتی وراوهستان ب ئیک هژمار ل دهمی غاردانی ئان ب دوو هژماران و گوهورپنا شیوی غاردانی ژ
لایهکی بو لایهکی دی.

پۇلا ھەشتى:

- ۱- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ل بزاقى (گوھۆرپنا رىژا غاردان و راوھستانى) (المحاوره)
- ۲- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ب كارئىنانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- ۳- ياريكرن فەگەريايى (المرتده) ب ھەردوو دەستان ژ راوھستان و بزاقى.
- ۴- راھىنانا بزاقا ياريكرنى (تەپ تەپە) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاقا ھەرگرتنا تەپى جارەكا دى پشتى ھەرگرتنا جھەكى دى ل گورەپانى.
- ۵- تەپ ھاقىتن بۇ سەلكى ب يەك دەست دبزاقىدا ژلايى راست و چەپى.
- ۶- بىنەمايىت ھىر شكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى.



پاسا فەگەراندى

پۇلا نەھى:

- ۱- ھاقىتن تەپى بۇ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاقى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
 - ۲- پاسدانا درىژ (المناوله الكويله) ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى راوھستاي.
 - ۳- پاسدانا دوير ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى ل بارى بزاقىدا بىت.
 - ۴- تەپ تەپە كرن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانيا ھەرباز بوونى ژ بەرگريكرنى ب خاپاندن پشتى تەپ تەپە كرنى) (المحاوره).
 - ۵- بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى (بزاق بۇ پىشقە بۇ ھەردوو تەنشتان و پشتى)
 - ۶- راھىنانا (ھوير) (تركيز) كو دبەرژەوھنديا وى راھىنانىدايە ئەوا دايە ياريزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
 - ۷- بجھىنانا ياريا سەلكى.
- تەيىنى: چەند بابەتەكىن ياريا باسكت بۆلى و دىرۇكا وى يارييى دى دىنە قوتابيان دكاودانەكيدا كو نەشىن ب شىوھكى كرىارى ژ ھەرقەي پۆلى بىتە بجھىنان.



هاڧىتىنا تەپى ژ پراوستان

هاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى ژ خۇ ھاڧىتىنى

پروگرامى يارىيا باسكت بولى (سەلكى) بۇ قوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:



- ۱- پىداچونەكا ب لەز ب ھەمى جورىت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ۲- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى شىوئ رەڧاندنى (التهديف الخطي).
- ۳- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى بەيەك دەست ژ خۇ ھاڧىتن و جەيت جودا جودا.
- ۴- لڧاندنا پىيى جىھگىر (الارتكاز) ل رىڧە چوون و غاردانىدا.
- ۵- لڧاندنا ھەردوو پى و دەستان ب شىوئ بەرگريكرنى (ئىك ياريزان).
- ۶- راھىنانا ھىرشكرنى دژى بەندكرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجوريت كرياتا ئىك و دوو برينى (القطع).
- ۷- راھىنانىت جودا جودا بۇ بەرگريكرنى ژ دەڧەرا زونى.
- ۸- ھىرشكرنا ب لەز و چەوانيا ھىرشكرنى (پشتى وەرگرتنا تەپى پشتى تۆماركرنا خالان و پاسدان تەپى).
- ۹- دانانا پلانا ھىرشكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى و دژى بەرگريكرنى ژ دەڧەرى.
- ۱۰- بجھىنانا يارىيەكا ئاسايى ل تەپا باسكت بولى

پۇلا يازدى:

- ۱- دانانا راھىنانىت رگە بەرىپ (منافسه) بۇ بجهئىنانا ھەمى جورپىت پاسدانى.
- ۲- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ۳- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب يەك دەست ژ خارى پىشتى وەرگرتا دوو پىنگافان.
- ۴- بەرگريگرن تاكە كەسى (الدفاع الفردى) دژى دوو ھىرشكەران.
- ۵- ھىرشبرنا بلەز.
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (باسكت بۇل) دگەل شروڤەكرنا برگىت ياسايا يارىيا سەلکى (باسكت بول).

پۇلا دوازدى:

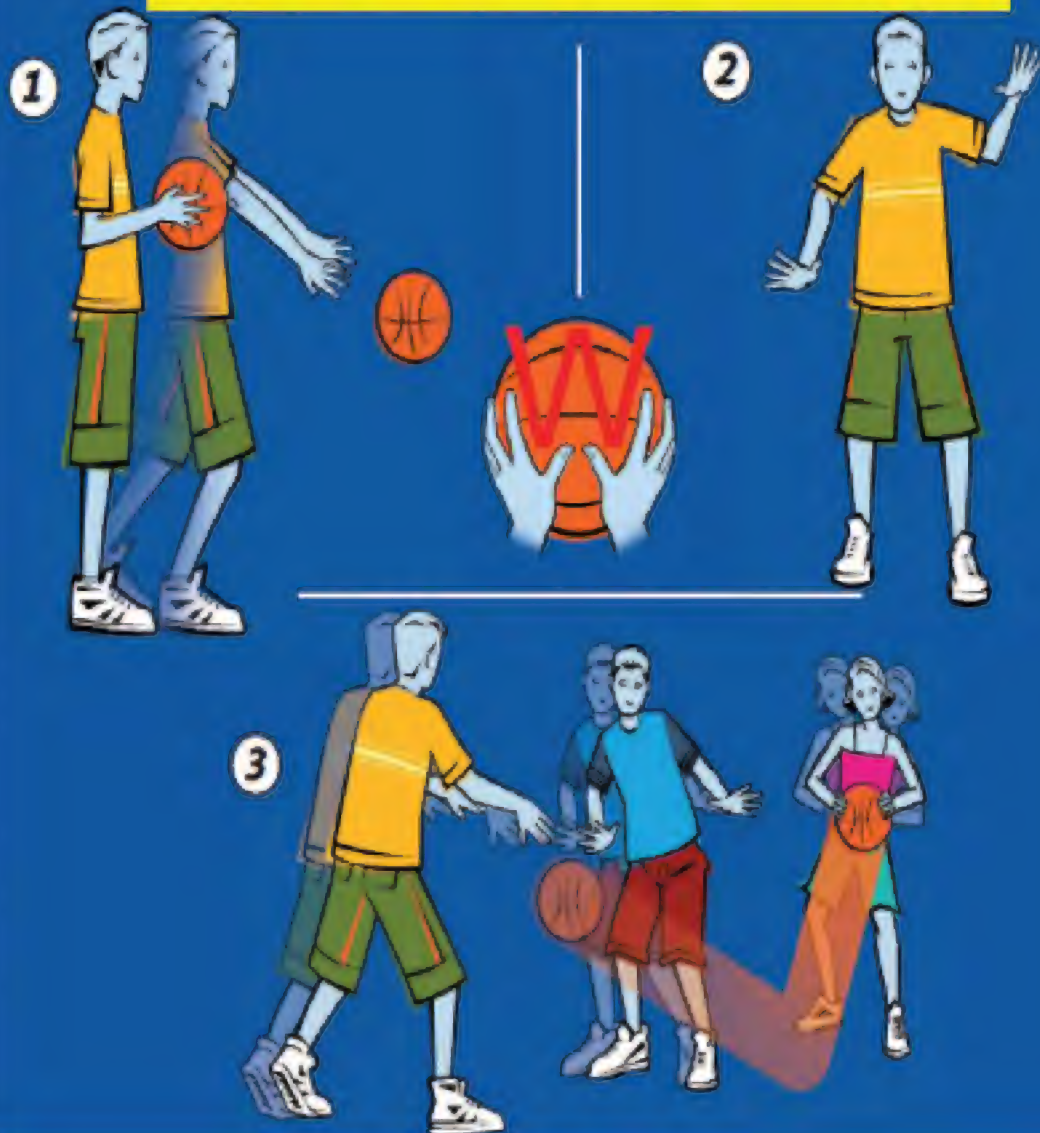
- ۱- پىداچوونەكا بلەز بۇ ھەمى جورپىت پاسدان و ھافىتنى بۇ سەلکى.
- ۲- بەرگريگرن ژ دەرڤەئى (دفاع المنطقة).
- ۳- بەرگريگرن ئىك بەرامبەر ئىك.
- ۴- پالانا ھىرشبرنى دژى بەرگريگرنى ئىك بەرامبەر ئىك و بەرگريگرن ژ دەرڤەئى.
- ۵- بەرگريگرن دژى ھىرشا بلەز (۲ دژى ۳).
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (مزاولة اللعبة).

تېيىنى: زىدەكرنا (گۆتتا) برگىت ياسايا تەپا سەلکى و دىروكا فى يارىيى بۇ قوتابيان بىتە گۆتن ل
رۆژىت سار و سەقايى نەگونجاي.



ھندەك ژ جوريت ھاقىتتى بۇ سەلگى

پاس دانا فہ گہریایی - بلوک - چہ وانیہ تہ پ گرتنی



پروگرامى يارييا تەپا دەستى

پۇلا جەفتى:

۱-وەرگرتنا (گرتنا) تەپى ب ھەردوو دەستان راوستان و زىدە لقينىدا.



۲-پاسدان ژ ھنداڤ سەرى ب يەكدەست ل لقينى.

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گولى ژ ھنداڤ سەرى ل لقينى.

۴-جۇرئەت راھىنانايت لىكدای (مركبه) بۇ ھەمى بنەمايىت سەرى.

۵-بەرگريكرن ژدەڤهرا (۶-چونە ، ۵-۱).

۶-راوستانا گۆلچى.

۷-شروڤهكرنا ھندەك ژ برگيت ياسايا تەپا دەستى.

۸-بجھئنانا ياريپەكا ئاسايى.

پۇلا ھەشتى:



۱- راھىنانا لىكدای (مركبه) بۇ بنه مايىت دەسپىكى.

۲- راھىنان بۇ بەرگىرنا تاكه كەسى.

۳- راھىنانا وەرگرتن و ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل

ھەبوونا بەرگىركارى (مدافع).

۴- پالانا ھىرشكرنى ب كوم (۲-۴ ، ۳-۲).

۵- شروقه كرنا ھندەك برگىت ياساى.

۶- بجھىنانا يارىيە كا ئاساى.

پۇلا نەھى:

۱- ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل خۇ ئىخستنى و بەرچاف وەرگرتنا فېربوونا راھىنانا نمرە ب نمرە

(التدريج).



۲- ھىرشبرنا بلەز.

۳- راھىنانا لىكدای بۇ ھەمى بنه مايىن دەسپىكى.

۴- مەشقركنا گولچى.

۵- پويته پىداننا زىدەتر ب پالانا بەرگىركنى و ھىرشبرنى ل يارىكرنى ل نىفگۆرەپانى.

۶- پويته پىدان ب ھندەك برگىت گرنگ يىت ياساى.

۷- بجھىنانا يارىيى.

پروگرامى يارييا تەپا دەستى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-مەشقىكرنا گۆلچى دروستكرنا ئاستەنگا نزم ل ھەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ - الصد العالي).



۲-ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ژ كوژيىت لايى راستى وچەپى (زاويه اليمين واليسار).

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتتا تەپى ژ پاسەكا دريژ.

۴-راھىنانا بەرگريكرنى (دروستكرنا ديوارى رخا و بلند).

۵-پاسدان ژ ناقبەرا دوو ياريزانا ل لقينا بلەز پشتى ھافيتتى بۇ گۆلى.

۶-بەرگريكرن (۲-دژى-۳) ب ھەبوونا ياريزانەكى ھىرشبەر ل سەر بازنى.

۷-شرۆفەكرنا ھندەك برگيىت ياسايى.

۸-بجھئىنانا يارييى.

پۇلا يازدى:

۱- پاسدان پشت سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانا



پاسدانا تەپى ژ پشت سەرى

۲- راھىنان مەشقىكرنا گۆلچى.

۳- پاسدان ژ ئاقبەرا دوو ياريزانىت ئىك و دووېر ل پىش گۆل پىشتى ھافىتىنى بۆ گۆل.

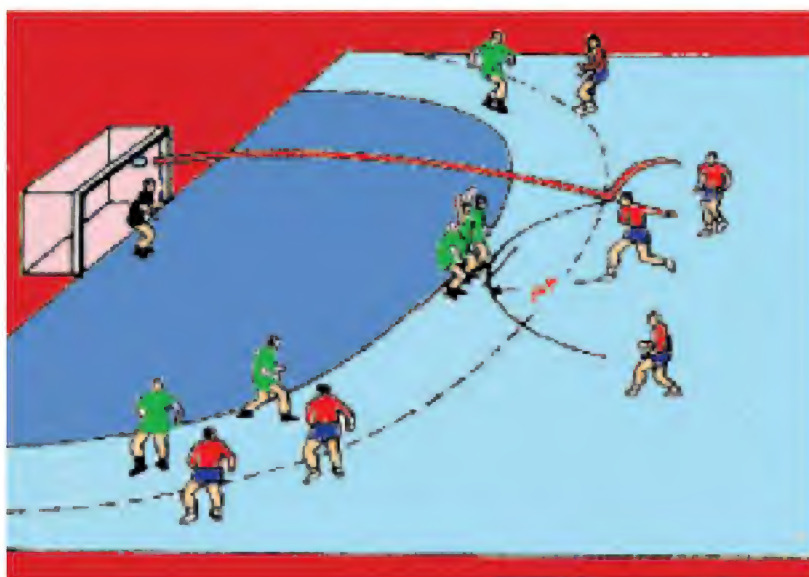
۴- لىداننا سزا (لىداننا ۷ مەترى)

۵- ھىرشبرنا بلەز ژ لايى ياريزانانقە ب ھەبوونا ياريزانەكى بەرگريكەر.

۶- ھافىتىنا تەپى بۆ گۆل دگەل خو ھافىتىنى بۆ سەرى ب دانانا رايەلى (عارضة) ل بلنداھييا ئىك مەتر

وشىست سانتەمەتر (۱,۶۰) م و ھافىتىنا تەپى بۆ گۆل ژ سەرىقە.

۷- بەرگريكرن ژ دەقەرا (۳- دژى- ۴) ب ھەبوونا ياريزانى جھگير (ارتكاز) ل سەر بازنى.



۸- شروڧەكرنا ھندەك برگىت ياسايى.

۹- بجھىنانا ياربيەكا ئاسايى.

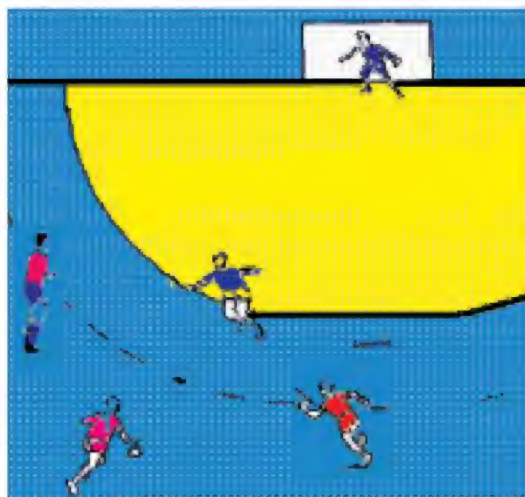
پۇلا دوازى:

۱- پاسدان دگەل خۇ ھاقىتنى ل ناۋبەرا دوو ياريزانان (لشېن بۇ ئىك لا)

۲- ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنەكا بلند، بلنداھىيا رايەلى (عارضة) ۲م و ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەرىقە.



ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنا بلند



۳- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان.

۴- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان دژى ياريزانىن بەرگريکەر.

۵- بەرگريکرن ل گۆرەپانى (۶- دژى- چونە)



۶- لفين و ھېرشېرنا (۵- ۱)

۷- ياريکرن ئاسايى.

۸- شروقه کرنا ھندەك ژ برگين ياسايا تەپا دەستى.

پروگرامى يارييا تەپا قۇلى بۇلى بۇقوناغىن حەفتى ۋەھشتى ۋ نەھى

پۇلا حەفتى:

۱- ھنارتنا (سىرف) (الارسال) ل ژىرقە (بەرامبەر)



ھنارتنا سىرقى ل ژىرقە

۲- پاسدان (مناولە) بۇ پىشقە ل سەر سەرى.

۳- پىشوازيكرن (استقبال) ژ سىرقى ب ھەردوو باسكان.

۴- ھندەك پلانېت سادە ۋەكى لقىنا ياريزانان دناف گۆرەپانىدا.

۵- ياريكرن (العب).

۶- شروقه كرنا چەند بركەيىن ياسايى (قانون) يارييا تەپا قۇلى بۇلى.



پۇلا ھەشتى:

۱- دووبارەكرنا كارزانييت پىشىى بىنەرەت (المهارات الاساسيه السابقه).

۲- ھنارتنا سىرقى (الارسال) تەنسى.



۳- پىدانا كارزانييت تاكە كەسى يىت پىدقى (المهارات الفردية الضرورية)

۴- فىركرنا لىدانا ب ھىز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبوونا بەرگريى (بلوك).

۵- ياريكرن ۋ شروقه كرنا چەند بركىت ياسايا (قانون) ياريى.

پۇلا نەھى:



۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پیشی.

۲- جەخت کرن ل سەر لیدانا ب هیژ (الكبس) وبەرگری (بلوك)

۳- فیژ کرنا هیژ شبرنی (الهجوم) ل بارئ بلند ونزم.

۴- هنارتنا سیژ فارە فاندی (الارسال الخطای).



۵- چەند پلانییت بەرگری کرنی (بعض الخطط الدفاعية) وهیژ شبرنا سادە.

۶- یاری کرنن (اللعب).



تییینی: ل دەمەکی کو دەرفەت نەبیت بۆ وانیت کریاری. دقیت مامۆستا چەند بابەتین سادە ژ یاسایی و

دیروکا یارین. ژبلی وان بابەتان ئەوین پیشی هاتینە گۆتن بۆ قوتابیان.

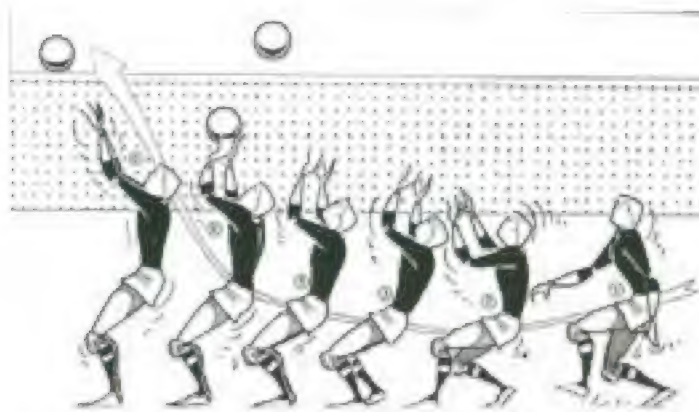
پروگرامی یارییا تەپا قولى بولۇ بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

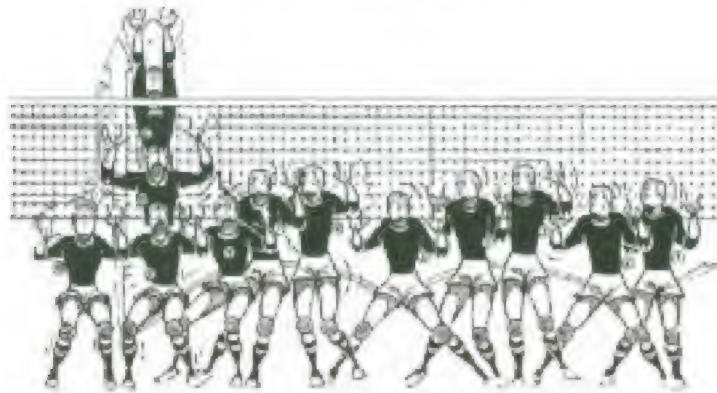
۱-دووبارەكرنا چەند كارزانييت پيشى.

۲-پاسدان بۇ پشتقە (المناوله الخلفيه).

۳-بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العاليه).



۴-بەرگرييا ديوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو ياريزان يان سى ياريزان (دفاع الفردى الجماعى).



۵-يارىكرن دگەل شروڤەكرنا ياسايا (قانون) يارييى ب دريژى.

۶-بەرگيرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بەرگرييا ئىكسەر ل سەر تورى.

۷-هیرشكرن (الهجوم) ب هەمى جۇران بۇ لايى چەپى ويى راستى - ليدانا ب هيژ (الضربة الساحقة).

۸-پيتە دان ب پيشوازييا ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەھاندىن (التوصيل) بۇ ياريزانى بلندكەر

(الرافع) و لقين بۇ بارەكى دى.

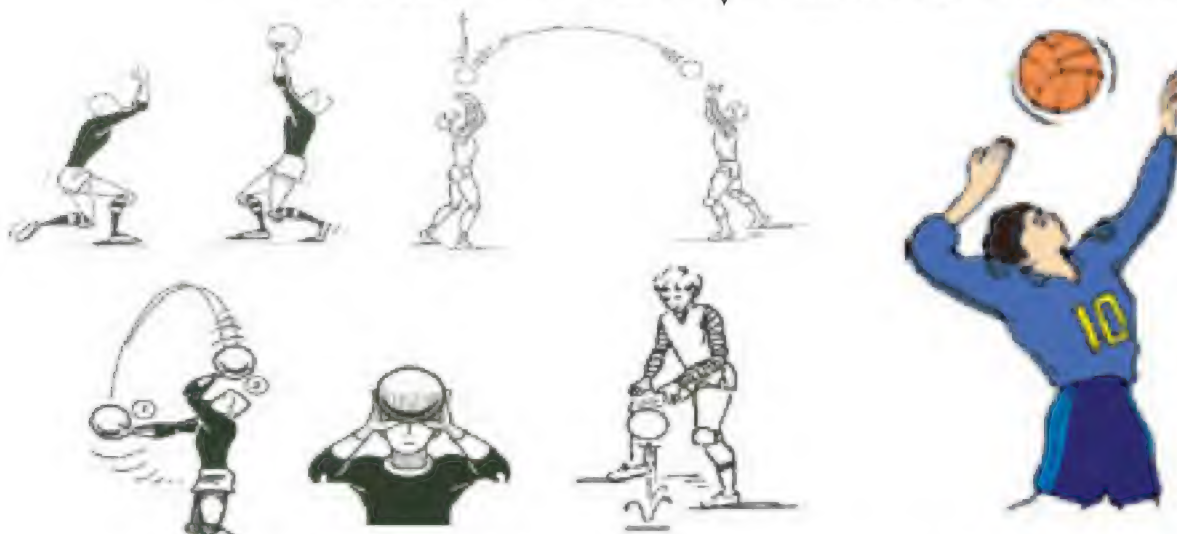
پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالآتییان (التغطية) ل دەمی رابوونا هیلا پیشیی ژ بەرگریكرنی (بلوك).
- ۳- زفراندنا تهپی ب فرین لسه ر ئەردی (غطس).
- ۴- بەرگریكرن (بلوك) ب سى یاریزانان (الدفاع الجماعی).
- ۵- پلانا بەرگریكرنا هەفیشك - بەرگریا پاشیی و پیشیی و رهخا.
- ۶- هیرشبرنا دەملدهست (الهجوم السريع).



پۇلا دوازدی:

- ۱- بلندكرنا كفانهی (الرفع المقوس).
- ۲- یاریكرن - بەرگریكرن (الدفاع) ب هەمی جوړان - هیرشبرن (الهجوم) ب هەمی جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل کریارا کارزانییت بنەرەت (المهارات الاساسیه) ل یاریكرنی.



تییینی: ل وی دەمی کو ماوه نەبیت بۆ وانا کریاری. دقیت مامۆستا بابەتین ئەکادیمی ییت سادە ژ یاسایی و دیرۆکا یارییی (تاریخ اللعبة) شروقه بکەن بۆ قوتابیان.

پروگرامی گوردان و مه يدانی
بۇ قوناغىن حەفتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەفتى:

۱- غاردان ← ماوئىت كورت
← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و وەرگرتن) (۴×۵۰م).

غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).

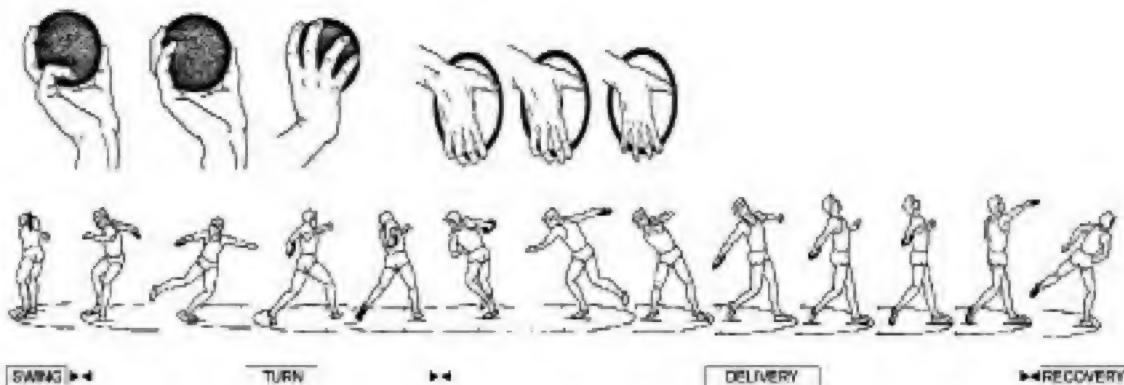


۲- پالدان و ھاقتىن:

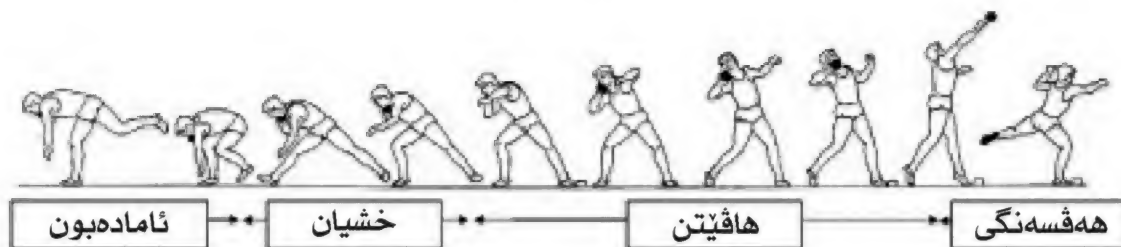
پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچوپك وسقك.

فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھینان ل سەر ھاقتىنا تلىپى (رمى القرص) (ب کارئینانا

بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھینانەکان و راھاتنا بەراھىيى بۇ لقینى.



هاڧىتئا تلىپى



پالدا نا پارسەنگى

۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاويستنى وب كارئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند-ب رىكا زىنى (سرجى).



تېيىنى: شروڧە كرنا ياسايا وان يارىيان ئەوئوت قوتابيان وەرگرين ب شىوہكى گشتى.



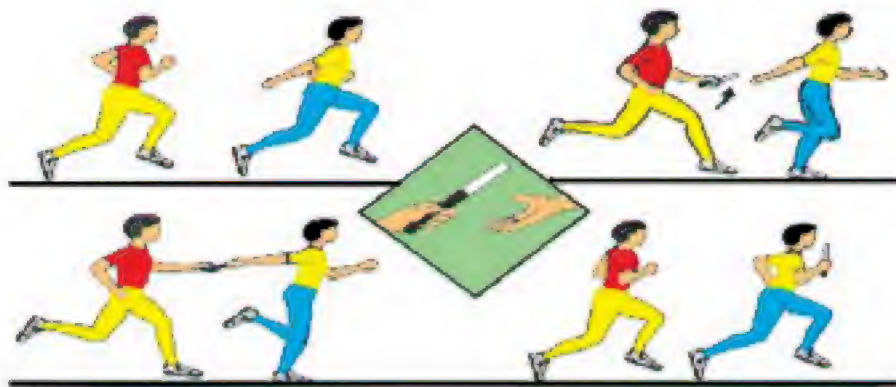
پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا درىژ ب رىكا رىقە چوون و غاردانى زىدەيە.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقكرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب رىكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتا ئاستەنگا دووئ و بلنديا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فىركرنا قوتابيان ل سەر رىكا فەگوھاستنى (خشاندا پىيى پاشى).
- ۵- ھافىتە تلى: رىكا لقينى دگەل تلى.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر رىقە چوون ل ھەواى.
- ۷- سىگاقى: فىركرنا چەند راھىنانان ل ياريا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلاقىتە بلند: ب كارئىنانا رىكا زىنى (سرج) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلاقىتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوئ لقينى.

پۇلا نەھى:

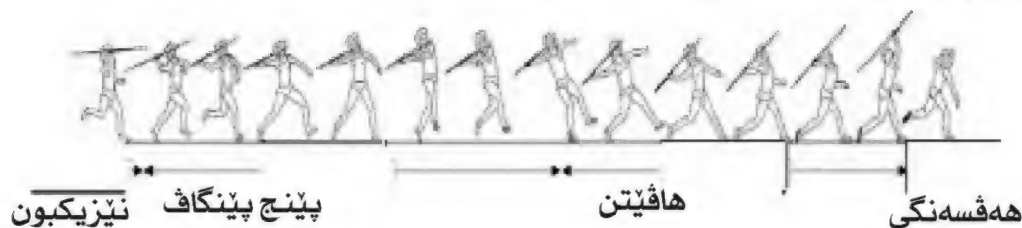
۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور و بلنديا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلنديا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



۲- ھافىتن:

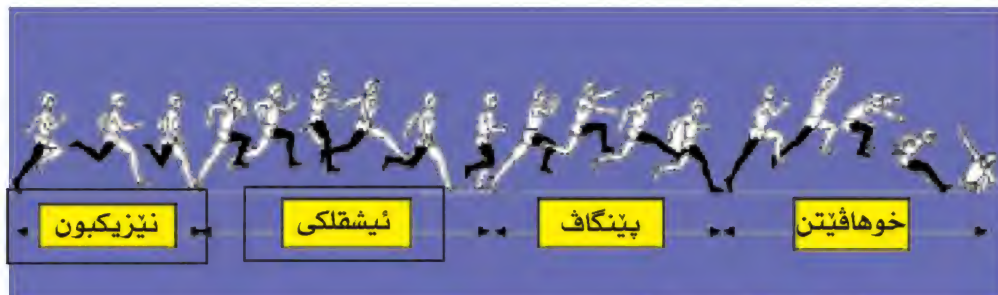
- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوئ ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلى: ھافىتن تلى ژ لقينى.



۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەۋاى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىۋى زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

پروگراممى گورەپان و مەيدانى بۇ قوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱- غاردانا ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راۋەستىيى) بۇ مەۋدايى دەستىشانىكرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخىكرن ل سەر پىنگافىت پالدانى.

ب- ژراۋەستانى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.



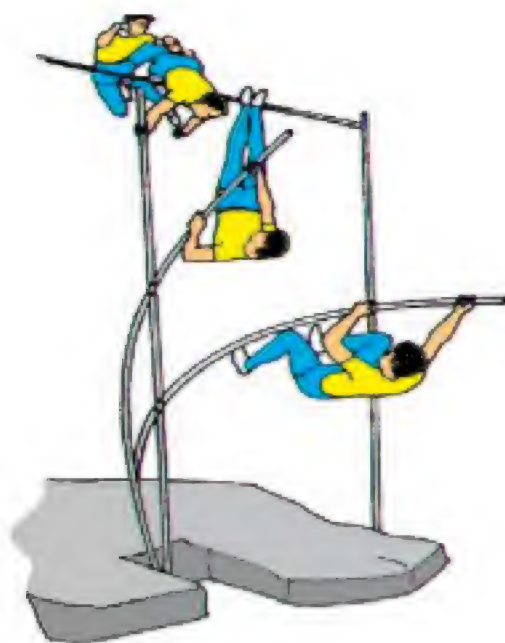
۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

أ- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).

۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راهىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.



پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

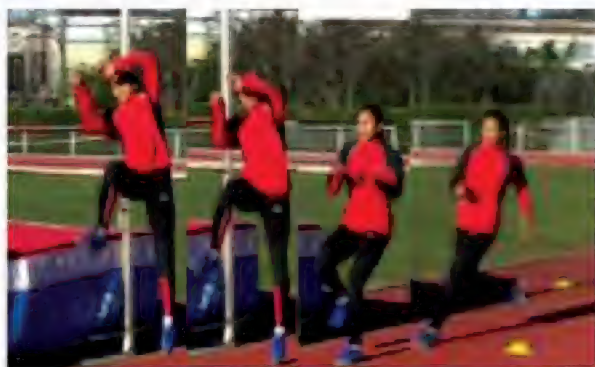
ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گریدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگافان وپىدانا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گریدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.



۴- خۇ ھاقىيتنا ب دارى:



مەشقرنا خۇ ھاقىيتنا ب دارى

۱- ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب- دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىيتنى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت- خۇ ھلاويستن ب دارى خۇ ھاقىيتنىقە جەختكرن ل سەر ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

پۇلا دوازى:

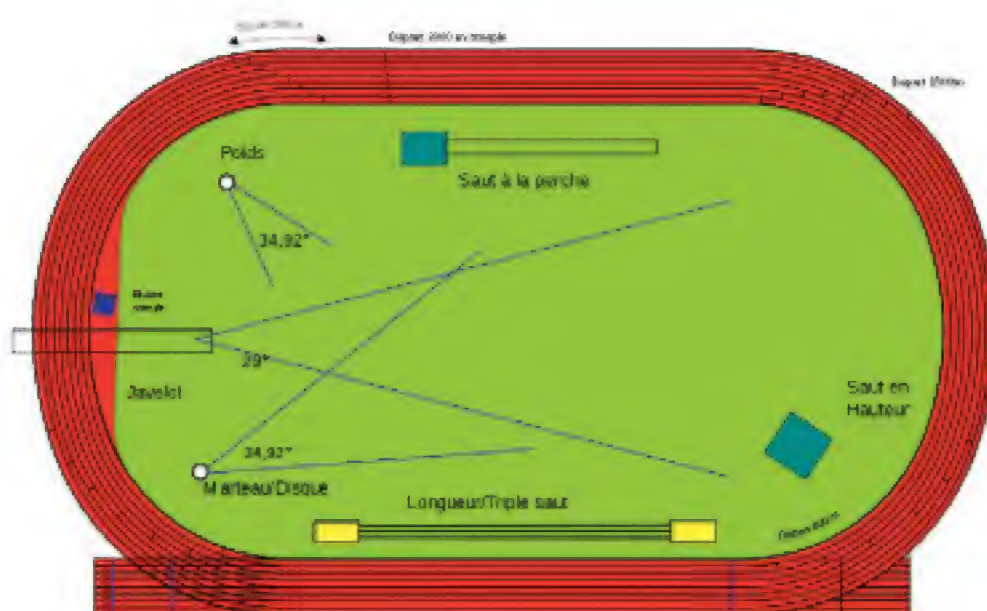
۱- دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتىن ب لەز.



۲- دانانا پرۆگرامى مەشقرنى ب ساناھى ب شیوئ بەرىکانا و یارى بۆ ھەلبىزارتنا قوتابیان.

۳- شروڤە کرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

تېيینی: شروڤە کرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بئزیت کو ماوئ وانا کریارى نەبیت.



شیوئ یاریگەھا گوردپان و مەیدانی

**پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول)
بۇقوناغا حەفتی وەهشتی ونەهی**



پۇلا حەفتی:

۱- گریلکرن تەپی (ریڤه چوون ب تەپی)

ا- گریلکرن ب خیچه کا راست.

ب- گریلکرن و زفرین ب تەپی.

ت- گریلکرن و لادان.

گریلکرن تەپی ب پشکا ژدەرڤه ی پی ی

پ- گریلکرن و راوهستاندنا تەپی (ب پشکا ژ نافدایا پیی و رویی پیی) (وجه القدم).



۲- پاسدان:

ا- پاسدانا سەر ئەردی (ب نافدایا پیی).

ب- پاسدانا سەر ئەردی (ب رویی پیی).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدایا پیی).

پ- پاسدانا نزم (ب رویی پیی).



پاسدان ب نافدایا پیی ی پاسدان ب دەرڤه ی پی ی

ئەو پاسدان ل راوهستانی وپاشی ل لقینی بیته دان.





۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیانی زیډهیه پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی

راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

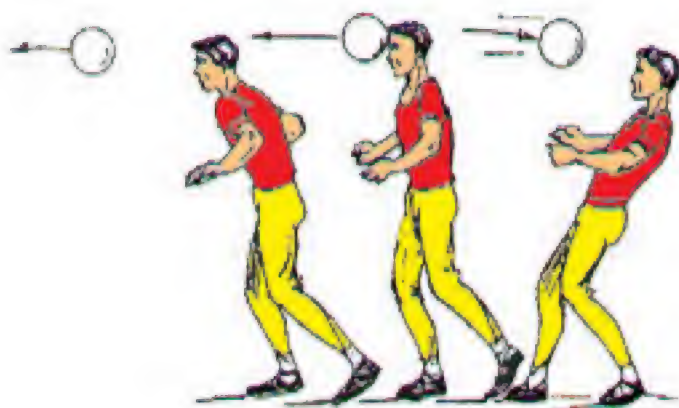
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیانی پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتنی (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



پولا هشتی:

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خا رو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بو ره خان.

ت- گریلکرن ب زیډهکرنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

أ- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرقله پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

أ- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژروینشتنی.

ت- لیڈان ب درپژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژخو هافیتنی.

ج- لیڈان ژروینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحماد)

أ- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب ههمی جۆریت ویشفه.

۶- یاریکرن وشرؤقه کرنا یاسایی و (۲۰خولهك یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرقله پیی

پؤلا نه هی:

۱- گرپلکرن ته پیی.

أ- گرپلکرن وپاسدانا خشانندی (ل سهر ئهردی)

ب- گرپلکرن و پاسدانا نزم.

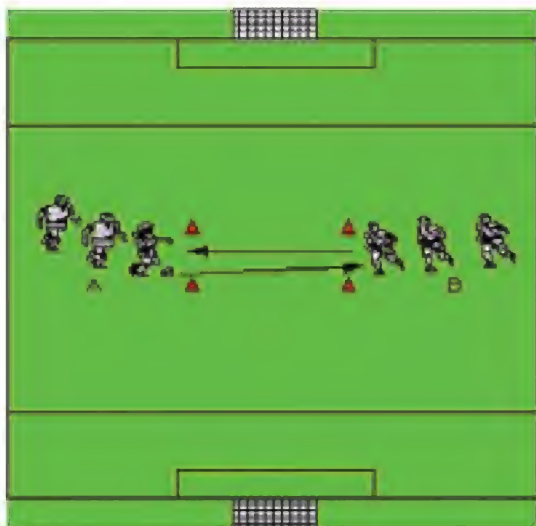
ت- گرپلکرن و راگرتنا ته پیی (احماد الکره).

پ- گرپلکرن ل نافبه را (کهسی دروستکری) (شواخل).

ج- گرپلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گرپلکرن و پاسا درپژ وبلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ناڧبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ناڧبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس وليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوھوپينا ئاراستەكرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر وبلند ژ كوژى (الزاويه)

۳- ليدانا تەپى ب سەرى.

أ- ليدانا تەپى ب سەرى بۆ گۆلى.

ب- ليدانا تەپى ب سەرى وپاسدان بۆ ياريزانەكى دى.

ت- برينا تەپى ب سەرى ل ناڧبەرا دووياريزانيت دى.

پ- ليدان ب سەرى ل دەمى ھاڧيتنا لاي (رمىە جانبىه)

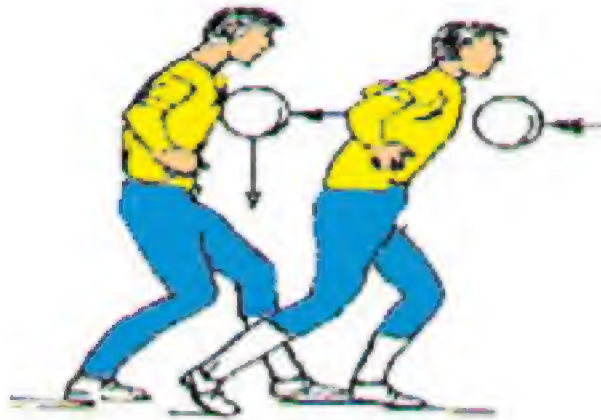


پروگرامى يارييا تەپپا پىي بۇقوناغا نامادەپپى

پۇلا دەھى:

۱-گريلكرن (الدرجه)

- أ-گريلكرنا تەپپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇب پەحنيا پىي.
- ب-گريلكرنا تەپپى ھىدى و پاش گريلكرنا ب لەز ژدەرھەى پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گريلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپپى راوھستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لیدانا تەپپا گريلكرى ب شىوى پاسدانا بلند.
- پ-گريلكرن و پاسدانا تەپپى ب ژدەرھەى پىي.
- ۳-لیدانا تەپپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى ولیدانا تەپپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپپە ب ئەردى بكەفیت ودقیت چاقیت وان دقەكرين.

ب-راوھستان ب شىوى دوو ريزى ئىك ل دويف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ ريزا دى ھافیتنا لای (رمیە جانبیە) ھافیت بۇ ياريزانى ئىكى ل ريزا دووى ب قى شىوھى ل بلندترین خال دى تەپپى ب سەرى لیدەت ل خۇ ھافیتنیدا.

ت-لیدانا وى تەپپى ئەوا ژ ھافیتنا لای دەھىت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.

۴-راگرتنا تەپپى:

ا-راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب-راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵-برينا تەپپى:

ا-لادانا ھەقركى (مزامحة الخصم) بۇ برينا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب-برينا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت-پالدا نا ھەقركى ب مىلى بۇ دوير ئىخستنا وى ژ تەپپى وبرينا تەپپى ژ ھەقركى.

۶-پلان:

ا-پلانا (بدەقئى و ۋەرگرە) (۱-۲)

ب-پلانا فان باران:

۱-كورتە (كوژى)

۲-ھافىتتا رەخان (لا)

۳-دروستكرنا ديوارى (بو ياريزانىيت بەرگر)

۴-يارىكرن دژى ديوارى (بۇ ياريزانىين ھىرشبەر)



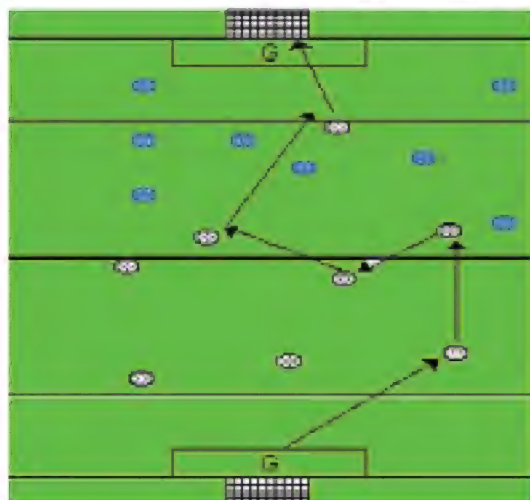
ياسايت يارييى:

ا-شروققەكرنا ياسايى ب شيوئ ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب-كريارا ھندەك ژ بارىت ياسايى ب تايبەتى بەندىت (۱-۱۲-۱۴)

ت-يارىكرنا دوو گۆلى ب شيوەكى ئازاد.

پ-يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (ۋەكى كو ب بتنى پيى چەپى ل تەپپى بدن)



يارىكرن ب دوو تيمان

پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدان تەپى بۇ گۆل بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ نابق گۆل بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانان بلىد بۇ ھەقالەكى يان بۇ خالەكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۇرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارادى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تىمەكاندا.

۲- پاسدان:

ا- پاسدانان كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانان بلىد.

ت- پاسدانان كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل نابق گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىيان بىي كو تەپە ب كەڧىتە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەى چەند جارا بڧىت ل پەپى بدەت.

ھەروەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بكتە. (يارىزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڧرك بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالەكى ژ دەستەت.

پلان:

ا-دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو (۱-۴+۲+۴) ئان (۱+۴+۳+۳) ئان ييٲ دى.



پلانا ۴-۳-۳



پلانا ۴-۲-۴

ب-پلانا گؤلچى ل ياريٲ چهسپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نهئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت-تريكرنا فالاتييا.

۴-چالاكييت گؤلچى:

ا-گرتنا تهپئ.

ب-بهرهنگاركرنا تهپئ.

ت-پالدا نا تهپئ.

پ-گرئليكرنا تهپئ.

ج-كهتن ل سهر ئهردى.

۵-ياسا و ياريكرن:

ا-شرؤفهكرنا ياسايئ.

ب-ياريكرن ل دوو گؤللاب تهپا پئى.



پۇلا دوازدى:

۱- لىدان بۇ گۆلى:

ا- راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب- ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت- وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ- پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲- راھىنانىت يارىكرنى:

ا- يارىكرن ب تەپا پىى دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب- بەرىكانا پوستەى ل ناڧبەرا چار تىمان گرلىكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت- يارىكرن ب تەپى ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى لقىن دڧەگوھاسستن بن ب شىوئ خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ- بەرىكانە ل ناڧبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىوئ بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج- پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح- پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرلىكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

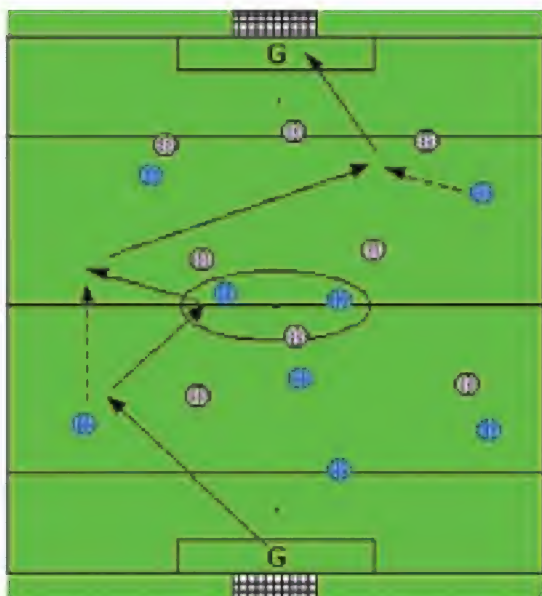
خ- ھەر تىمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىى بکەن ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پئی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیینه زیدەگرن و دیرۆکا یاریکرنی بیته دان بۆ قوتابیان ل دەمی کو بار نهیی گونجاییت بۆ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافهه را دوو تیمان

چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیینه دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خۆ. باشتەین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیینه دابه شکر.

یهگەم:

(۱۵) نمرە بۆ هه لسهنگاندنی، ئەو ژ ی بقی شیوهی تیینه دابه شکر.

(۵) نمرە بۆ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بهرگ.

(۵) نمرە بۆ چالاکیی گشتی کو پیکهاتینه ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا به لاقوکی وەرزشی ئان بۆ قوتابی وەرزشان ییت سەرکهفتی دوانیت دیدا ئەف (۱۵) نمرە بۆ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دەواما هەر کورسەکینه.

دووم:

(۲۰) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابته تیت کو ب تیوری داینه قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیهکی بهری ئەزموونیت نقیسینى (تحریری) ئانکو هەفتیهکی بهری ئەزموونیت دوماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکییت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

ههکه قوتابیهك ژفان ئەزموونا پاشی کهفت ئان مولەت هەبوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشتهی دوان روژاندا ئەزموون پی بیئە کرن. دا بی بار نه بیت ژ نمران.

ئەو تۆمارىيەت پىددىقى كۆ مامۇستايى
پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبىكەت

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىنمايىان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور - أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كۆب لەز ژكار دكەفن - ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۇلان - قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۇژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخىت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۇلا (سباقات الصفوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كۆ سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مىنىت. دقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

پالانا روژانه

بەرھەڵگەرنا وانا پەرودەدا وەرزی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی
 ھژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: ھەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنی.
 دەم: ئارمانجیت کارزانی پێدقیقە قوتابی بزانییت چەوا پێشەوازی تەپا بکەت. (الفصل):

پۆل	لق	ناقەرۆکا فێرکرنی و شارەزایی	ھوین ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانی	ھەڵسەنگاندن
بەرھەڵگەرنا	خۆ گەر مکرنا ۵ خۆلەک	راوەستان - رێفە چوون - غاردانا ھیدی ل دورماندوری یارێگەھێ دگەل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پی وباسک و ناقتەنگی ھەر دگەل غاردانی پاشی رێفە چوون و دوماھیی راوەستان		بجھئینان ژلائی قوتابیانقە
	راھینانیت لەشی ۷-۸ خۆلەک	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەری - چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشقە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ ھژماران) راوەستان (ب فەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەکری کەمەر گرتن زفرااندنا ناقتەنگی بۆ ھەردوو لا (ب ۴ ھژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژی نیشانی - مامۆستادی نیشانی دمت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروفاژی نیشانی بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکییت فێرکرنی ۷-۸ خۆلەک	راوەستاندنا قوتابیان ب شیوەکی ھەمی مامۆستای ببینن و پاشی شرۆفەکرنا کارزانی (پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی) پاشی بجھئینانا ژلائی مامۆستایقە پاشی قوتابیان. ۱- دەستیت وان دناقتیکدا بن. ۲- تەپەب باسکان بێتە لێدان ب پتیریا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پی فەکری بن.		ھاندنا قوتابیان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکی پراکتیکی ۱۵ خۆلەک	دابەشکرنا قوتابیان بۆ ۴ تیمیت وەکەف ب شیوەکی کو ھەر تیمەک چۆرەکی کارزانی بجھبیینیت و ماوە ماوە جھێ وان بێتە گوھۆرین داگو ھەر چار تیم ھەمی کارزانی بجھبیین.		راستفەکرنا خەلەتیان و ھاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماھیی	خافکرنا ۵ خۆلەک	پێدانا یارییەکا بجوێک کو خزمەتا کارزانییت پێشیی بکەت. راوەستان ورێفە چوون پاشی راوەستیان ماوە ماوە بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرنا زەفەلەکان بجھئینانا قاری بۆ چەند جارمکان ھەتا قوتابی بزقەرنە بارئ ناسایی ل دوماھیی گوتنا دروشمی وەرزی (وەرزش رەوشت) وزفەرن بوج ناف پۆلی دگەل مامۆستای		چەختکرنا ل سەر پێگریی ب رەوشتی بلند

پلانا سالانە

پېدېقىيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پلانىە كا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كاريت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگين وى ژفان پىك تىت:

پلانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۆلى و فۆلى بۆلى دووبارە كىشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳-

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدقى ب فان كەل وپەل وئاميرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھىمار	تېيىنى
۱-	تەپا فۆلى بۆلى	۲ تەپە	بۇ برىقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نىقھچك	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

سىيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بجهئىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پلانىە كا دارىشتى بشىوھكى زانستيانە.

۲- بجهئىنانا تيمىت وەرزشى يىت پۆلان بۇ بجهئىنانا چالاكىت دەرڤەى پۆلى.

۳- بجهئىنانا رى و رەسمين بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

چارەم : چالاكىيىت وەرزىيىت دەرقەي پۇلى:

- ۱- بىجھىنانا يارىيەكا دوستانە دگەل قوتابخانەكا دى وتىمىت وەرزىشى.
- ۲- پىشكدارى ل بەرىكانىت فەرمى ل ئاقبەرا قوتابخانان ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى دەيى، ە برىقەبەرن.
- ۳- پىشكدارى ل ھەمى بىرەورى و ئاھنگىت نىشتىمانى ونەتەوھىي.
- ۴- پىشكدارى ل ھەمى خۇلان ئەوۋىت ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى دىدەقانىقە دەيىنە برىقەبەرن.

پىنجەم : قىستەقالا قوتابخانى:

- ل دوماهيا ھەمى چالاكىيىت وەرزىشى ل ئاق قوتابخانى پىدقايە مامۇستايى پەروەردا وەرزىشى قىستەقالەكا وەرزىشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەف قىستەقالە ل رۇژەكا نىشتىمانى ئان نەتەوھىي بىجھىتت وقى بەرنامەي ب خۇقە بگريت.
- ۱- بىجھىنانا يارىيىت دوماهيى ل ئاقبەرا پۇلان.
 - ۲- بىجھىنانا يارىيەكا ھەقالىنى ل ئاقبەرا دەستەكا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژيارىيان.
 - ۳- ھندەك يارىيىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
 - ۴- باشترىبىت ھەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازىكرن وب سەر پەرشىيا ئىك ژوان بىت.

تەيىنى:

- ۱- ئەف پلانە (۴) دانا ندئ ھىتە نقىسىن دەسپىكا سالا خاندنى وبقى شىوھى بىتە دابەشكرن:--
 - دانەيەك بۇ سەرپەرشىيا بسپۇرى.
 - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى.
 - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا قوتابخانى.
 - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماهيا سالا خاندئ پىدقايە مامۇستا راپۇرتەكى بنقىسىت كو تىدا ب درىژى دياربكەت كا رقى پلانئ چ نەھاتىە بىجھىنان وئەگەران دياربكەت.
- ھەر ب وى شىوھى ب (۴) دانان بىت وبىتە بەلاقەكرن بۇ لايەنىت پەيوەندىدار وەكو ل بەراھىي مە دياركرى. داکو بۇ سالا داھاتى ئەوۋىت ماین ل دويف چوون بۇ بىتە كر نبۇ بىجھىنان.

بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزشی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئی ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رێژا وان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئی بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبزارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئی ژدەرفە ی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئی فەگریت بەلی بشیوی هەلبزارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەفەتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبزارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دهین.

ل قوتابخانین سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رێژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رێژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیژە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزشی قوتابی فیربووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامبەدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بژارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئی ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزشی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رێژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.

نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رېنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بىتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى ۋرېقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تىمىت ۋەرزى بۇ ھەمى يارىيان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىيت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رېقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن و مامۇستا بەرپرسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تىمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى يارىيان بەرنامى ھەيغانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بىتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب تۆماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ يارىيت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى يارىيت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئامازە پىداى.

ج- تۆمارا ديدەقانى ۋرەبەران كو نافى پشكدارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكدارىي تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەقانى ژ قوتابيان بۇ دلنباوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەربارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشيت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رېقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى بكتە.

راھىنانىت لەشى (التمارين البدنيه)

راھىنانىت لەشى پىكھاتىنە ژ زنجىرەكا راھىنانان ددەنە يارىزانان يان قوتابى وخويندكاران ب مەرەما گەرمكرن و بەرھەفكرنا پترييا زەفلەكەين لەشى. ھەر وەسان بۇ بەرھەفكرنا گەھو زەفلەكان بۇ كاركرن و رىكخستنا كو ئەندام و نەفەس و كو ئەندامىت خوينى.

پىدقىيە راھىنان ژيىت ب ساناهى دەسپىكەون داکو زەفلەكەيت لەشى قوتابى وخويندكاران ب سەرخوۋفە تەين بۇ وان چالاكەيان ئەوئەت ددويقدە بجهدينىت دابەشكرنا راھىنانىت لەشى ل دويىف ئارمانجان.

راھىنانىن لەشى ل دويىف ئارمانجان بى شىۋەى تەينە دابەشكرن:

۱- راھىنانىن بنەمايىن گشتى.

۲- راھىنانىت ئارمانجىت تايبەت.

۳- راھىنانىت بەرىكانان.

۱- راھىنانىت بنەمايىت گشتى دوو ئارمانجىت ھەين.

أ- ئارمانجا وەرارا پشكىت لەشى.

ب- ئارمانجا كارزانىت لقينى.

أ- ئارمانجا وەرارى: ئارمانجىت وەرارى (ھىز - نەرميا زەفلەكان و وەرارا سىروشتى ھەمى پشكىن لەش جوانى وړيك و پىكيا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا كارزانىت لقينى: فېربوون ئان راھاتن ل سەر جۇرپىن كاركرنا ھەفپشك ل ناڤبەرا كو ئەندامىت دەمارا و زەفلەكان ب رامانەكا دى كو ل ھەر راھىنانەكەى ھندەك زەفلەك كاردكەن و ھندەك زەفلەك كارناكەن. دا يارىزان بشىن كونترول ل سەر قى يارى بكەت دا درەنگ ھەست ب وەستيانى بكەت وئەو زەفلەكەين كو ل ھندەك راھىنانان پىدقى ب كارى وان نەبىت بشىى دويىر راگرى (عزل) وبكار نەئىنى.

۲- راھىنانىت ئارمانجا تايبەت: ئەف جۇرە راھىنانە مفاى دگەھىنتە ھەمى جورپىت يارىپىت وەرزشى وبشىۋى وان ماۋى وى ل سەر جۇرپىت يارىپى ئان لقينا وى راوہستينىت و ئەوا پىدقى ژ لەشى و بزاقى. بۇ نموونە يارىزانى غاردانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پىي ھەر ئىك جۇرەكەى راھىنانا تايبەت پىدقىيە و ئەو راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى ھەلگرتنا ئاسنى جياوازييا ھەى دگەل وى راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- رَاهِيَانِيَّتْ بهريكانان: ئەف جورە رَاهِيَانانە ل بهريكانين رَاهِيَانِيَّتْ ب كوم تينە بجهئيان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئيك دەم وپيگھەبن ھندەك جاران بۆ ھندەك رَاهِيَانان بۆ قى شيوئى موزيك دگەل ب كارتيت داکو زیدەتريا ياريزان فيرى بجهئيانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانيا بجهئيانى.

دابەشكرنا رَاهِيَانان ل نيپرينا كارتيتكرنيڭدا

مەرەم ژقى دابەشكرنى بۆ رَاهِيَانان چەوانى و چەندا ئيكسەرا كارتيتكرنى ل سەر ئەندامين لەشى:

نەمۇنە:

- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رَاهِيَانِيَّتْ نەرمىئ (المرونة).
- ۳- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رَاهِيَانِيَّتْ كارزانيا (المهارات).
- ۶- رَاهِيَانِيَّتْ خۇراگريئ (التحمل).
- ۷- رَاهِيَانِيَّتْ ژيھاتنى (اللياقة).
- ۸- رَاهِيَانِيَّتْ ھەفسەنگ (التوازن).

دابەشكرنا رَاهِيَانان وەك بابەت

- ئەم دشيئين رَاهِيَانِيَّتْ لەشى دابەشكەينە سى پشكان ل دويىف وى زیدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ سەربەست: وان رَاهِيَانان ب خۇفە دگريت ئەويىت بىي گەل و پەل تينە بجهئيان.
 - ۲- رَاهِيَانِيَّتْ لەشى ئەويىت ھندەك كەل و پەليىت بجويك تيدا تينە ب كائينان.
 - ۳- ئەو رَاهِيَانِيَّتْ كۆل سەر ئاميريت مەزن تينە بجهئيان.

راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنه لهشی (لهشی نهرمکرن)
(تمارین الاحماء)

راهینانیت گهرمکرنه لهشی: پیکهاتیه ژ کومه کارهینانان تیینه دان بۆ پترییا زهقلهکیته لهشی ب مهرمه گهرمکرن و نهرمکرنه وان. بۆ بهر هه فکرنه وان بۆ بجهئینانا راهینان و بزاقیت گرانتر. مهرمه ژ گهرمکرنه لهشی:

۱- گهرمکرنه هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنه گهه و زهقلهکیته لهشی بۆ کارکرنی.

۳- ب کارئێخستن و وهزارکرنه کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پێش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کارهینانان کهل و په لانی تیینه بجهئینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خشانندی (الزحف).

۴- راهینان ل خوهاقیته.

۵- راهینانیت لهزاتی و کار دانه قی.

بۆ ههر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل دهسپیکا گهرمکرنی بجهبیت. چیدبیت لقینه کی زیده بۆ دهستا و پێیان بینه دان دابیته هوکاره بۆ نهرمکرنه گهها و درێژکرنه زهقله کاره و وهزارا بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافبهرا زهقله کاره و دهماران، نموونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگا قیت کورت و بلهز.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگا قیت درێژ دگهل ههژاندنا (مرجه) باسکان بۆ پێشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه دگهل ههژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پێی ههردوو دهست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پێشقه (۸ پینگافان) درێژکرنه ههردوو دهستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. ههردوو دهست بۆ پێشقه) ریقه چوون دگهل بلندکرنه ههردوو دهستان بۆ پێشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانییا پێی.

۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە) و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرنا (بلندکرنا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سىنگى پىي (۸ پىنگاڧ) ب ھەر شېوھى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناڧتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەڧ پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويڧ ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا باسكان بۆ پېشقە _ بۆ سەرى _ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناڧتەنگى و ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندکرى.

پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى _ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشپىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەرويل دىبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەرويل ل جھى خۆ دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل چەماندا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەرويل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).

۱۱- (پاوهستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (پاوهستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (پاوهستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتتىن بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

پاھىنانىن خۇ ھاقىتتىن و ھەلگرتنى

(تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەف جۆرە پاھىنانە كارتىكرنە كا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەكا گەلەك يا زەقلەكان يا ھەى. لەوما پىدقىيە جۆرى ژى قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھىزا زەقلەكان بىتە بەرچاقرن و گوھۆزىن ل ناقبەرا وان زاھىنانا و پاھىنانىت رىقەچوونى بىنە كرن. دا كو قوتابى ھەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

۱- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پېشقە.

۲- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پاشقە.

۳- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ تەنشتان.

۴- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان و بلندكرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان _ بۇ سەرى.

۵- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن ل جھى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل لىنا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (پاوهستان) گرتنا كەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو پاھىنان بىتە بجهئىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

پاھىنان ژ خشاندى.

(تمارين من الزحف)

پاھىنان ژ خشاندى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقىنىت و نەيى تايبەتە ب زەقلەكان. ژ بەر ھندى وەكى پاھىنانىت ب ساناھى تىتە ب كارئىنان ل پىشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى پاھىنانىت گران ل پىشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشە رێفە چوون بۆ پێشە ل سەر ھەردوو و ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پێشە.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پاشە.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ا- بۆ پێشە.
- ب- بۆ پاشە.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێفە چوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۆ پێشە دگەل خشاندا ھەر دوو پێیان پێکە.

راھینانیت سەربەست بێ کەل و پەل (التمارين الحرة بدون أدوات)

- ۱- راھینانیت باسکان و ملان.
- ا- بۆ نەرمکرنی (للمرونة).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا ھەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- ا- ژ پێشە بۆ پاشە.
- ب- ژ پاشە بۆ پاشە.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشە _ دەستی چەپی بۆ پاشە، گوھۆرینا جەھێ دەستان دگەل پەستان بۆ پێشە.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشە _ بۆ سەری _ بۆ پاشە.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتان _ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (ھەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری _ بۆ تەنشتان _ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (ھەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان _ پێشە _ سەری ۶) ھژمار).

ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتەن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتەن ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ وەرگرتنا شىوئ (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدا نا راوھستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا وئ ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقرا ندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (راوھستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە _ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تىلپىت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە _ بۇ خارى _ بۇ گرتنا تىلپىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژ _ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خاري يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژ _ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستی (۴۵) ° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خاري يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرتنا شيوي پوینشتنا دريژ.

۵- (دريژ بوون ل سهر پشتی) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری _ بۆ پاشفه بۆ قيکهتتا هەر دوو پييان ب ئهردی ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژ بوون ل سهر پشتی هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتنی و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرتنا تبليت پيی ب دهستان.

۷- (پاوهستان _ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك. دگهل دريژ کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

۸- (پاوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خاري دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيك ل دويڤ ئيك.

۹- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکهفتنی ب ئه نيشکان بهرامبهر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۰- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۱- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمهری ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست لیډانا پيی ب دهستی بهرامبهر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۲- (دريژ بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خاري.



راهبنانیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسك بۇ پېشقە) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك دگەل ھەژاندنى (مرجە) بۇ خارى _ پېشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسك بۇ تەنشتان) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك دگەل ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۇ بنرانان بۇ دەست قوتانى.
- ۳- (پاوهستان. باسك بۇ تەنشتان) بلندكرنا چۆكان بۇ تەنشتان بۇ لېدانا ئەنىشكان ئىك ل دويڧ ئىك.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ھەر دوو باسكان ب شىوئى بازنە ل پېش لەشى) چەماندنا ھەر دوو چۆكان ئىك ل دويڧ ئىك و بلندكرنا وان بۇ ناف بازنى.
- ۵- (پاوهستان) چەماندنا ھەر دوو چۆكان دگەل بلندكرنا ھەر دوو باسكان بۇ تەنشتا _ سەرى.
- ۶- (پوینشتن ل سەر ھەر دوو پېيان و ھەر دوو دەستان _ پېيەك بۇ پېشقە) خۇ ھاقىتتن ل جھى خۇ دگەل گوھورپنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك.
- ۷- (پاوهستان) سى جارا خۇ ھاقىتتن ل جھى خۇ بۇ جارا چارى زقپراندنەكا تمام ل دور خۇ (دروستكرنا بازنى).
- ۸- (پاوهستان ھەر دوو پى ئىك و دوو بېرن) خۇ ھلاقىتتن بۇ سەرى ب قەكرنا ھەر دوو پېيان و دانانا وان ب شىوھكى ئىك و دوو بر ل ھاتنە خارى ئىك ل دويڧ ئىك.
- ۹- (پاوهستان. قەكرنا پېيا باسك بۇ تەنشتان) خۇ ھلاقىتتن بۇ سەرى دگەل ئىك دوو برا پېيان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر كەمەرى.
- ۱۰- (پاوهستان) خۇ ھلاقىتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان بۇ پېشقە و بلندكرنا باسكان بۇ پېشقە و سەرى.
- ۱۱- (پاوهستان) خۇ ھلاقىتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان ل سەر سىنگى.
- ۱۲- (پاوهستان) چەماندنا چۆكان ب تمامى دگەل بلندكرنا باسكان بۇ تەنشتان _ سەرى.



باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

باری دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستپیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پستی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستپیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستپیکی ییت رهسهن (الاصليّة) یان بنهپهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستپیکی ییت وەرگری (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

باریت دهستپیکی ییت رهسهن (بنهپهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازیاهه ی ل رویی باریت دهستپیکی ییت رهسهن. هندهکان یا تیکه لکری دگهل باریت وەرگری و هه می بار یین ب رهسهن داناین و هندهکیت دی بتنی هژمارهکا دیار کری ب کورتی یا ب رهسهن دانای. بهلی پتیریا بسپوریت پهروهردا وهرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نهفهنه:



یهکه م _ باری راوهستانی (الوقوف).



دووهم _ باری پوینشتنی (الجلوس): پوینشتنا چارینی.



سييه م: بارى راوهستانى ل سهر چؤكان (البروك).



چاره م: بارى دريژ بوونى ل سهر پشتى (الاستقاء).



پينجه م: بارى هه لاويستنى (التعلق).

يه كه م: بارى راوهستانى (الوقوف).

بارى راوهستانى بگرنگترين باريت دهستپيكي تينه دانان ژبه ر كو:

-يه كه م: بارى دهستپيكي بؤ كه لك بزاف و راهينانان.

-دووه م: خه له كا پيدفييه ل ناقبه را كؤمه كا راهينانيت جورا و جور.

-سييه م: تيدا ديار دبيت كا چه ند ب مفايه بؤ راهينانيت چاكسازي (الاصلاحية) بؤ له شي كو راوهستان

ب ئاشكرايى شورپا له شي و گورجيا گه ها و خافيا زه قله كان ديار دكه فن ژبه ر كو وانيت راهينانيت

وهرزشى دبنه نه گه را ب ساناھى بوونا بارى راوهستانى و قوتابى مه شقى ل سهر بكه ن تاكو لى رابين. بارى

راوهستانى جودايه ب جوداهييازي و ركه زى ههر وه سان جودايه ل ناقبه را كه سانيت ئيك ركه زى. ب

شيوه كى گشتى دقيت نه ف مەر جيّت خارى ل بارى راوهستانيدا ههين داکو بيته باره كى دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهريخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهريزنك (الحنك) بۇ ژناقدا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوويبيت و بيهن هلكيشان ب ساناهى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو ناقپهحنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتيبن و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيغگرتيبيت.

۴-كه مەر يا رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهركهتى نهبيت ب شيوهكى گهلهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چهماييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تىكنهچن و يين وى ب تهريبي پيگقهبن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئهوييت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشپهحنى (الكعبان) پيگقه نوسايين.

ب-تبل دقهكربن و مهودايى دناقپهرا ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

دووم: بارى روينشتنا چارههكى (الجلوسى متربعا)

سهر و مل و باسك و ناقتهنگ ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كه مەرى و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئىكدوو برين دگهل دويركهتنا ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهركهريايى بيته دانان. ئانكو ناقپهخكا دهستى بۇ سهرقهبن.

سپيهم: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دوبرن و ههر دوو ران راستن پاشى پهحنيت پى پيگقه بمين و تبلت پى د چهمانديين ل بن پى يان دريژكريبن بۇ پشتى.

چارهم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانىدا بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراستهكريبن بۇ پيشقه (موشرين).

پینجھم : بارئ ھلاوستنی (وضع العلبد)

سەر و مل و ناقتەنگ. ھەر وەکی چەوا ل بارئ ھاوستانیدا. بەلئ لەشی ھلاویستی بیت دگەل باسکانب خێچەکا راستب پێچەك پتر ژ فرەھیا سینگى ژ ئێك و دوو دویربن ب شیوەکی کو سەری ئازاد بیت ل بزاقئ و ھەر دوو مل تەریبن دگەل ئەردی.



بارئ دەستیکی بیت ژ یوەرگرتی

(الاوضاع الابتدائية المشتقه)

بارئ دەستیکی بیت ژ یوەرگرتی (المشتقه) پێکھاتینه ژ وان باران کو ل بارئ پەسەن تیتە وەرگرتن. ئەوژی:

۱- لقاندنا باسکان.

۲- لقاندنا ناقتەنگی.

۳- لقاندنا پێیان.

۴- ل دویش جھئ وی کەسی ل ئامیرئ وەرزشی.



پیکننا راھینانیت لەشی

راھینانیت لەشی پیکنن ژ لەینێ یان ژ دووبارە کرنا لەینەکی یان کومەکا لەینا ب مەرەما مەشقا پشکەکا لەشی بۆ بدەستفەئینا وی مەرەمی. کو راھینان بۆ ھاتیە دارشتن ژ سێ پشکان پیکدھین ئەوژی: یەگەم: بارێ دەستپیکێ. دووھم: نافێ لەینێ یان لەینا ئەوێت راھینان ژێ پیکتیت. سییەم: بارێ دوماهیێ.

چەونیا نقیسینا راھینانیت لەشی

ل دەمی نقیسینا راھینانیت لەشی دقیت ئیکەم جار (بارێ دەستپیکێ) بێتە نقیسین ل نافبەرا دوو کفانیت مەزن. فێجا ئەو بار ژ یێ رەسەنبیت یان یێ وەرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافێ لەینێ یان لەینێ) دێ ئیتە نقیسین کو راھینانێ پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالتربی) بەلێ (بارێ دوماهیێ) ب زۆری نائینە بەحسکر. نموونە: (راوەستان) چەماندنا کەمەرێ بۆ پیشقە.



بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پیکھاتیە ژوان گۆتن و دەستەواژان (الفاظ و عبارات) ئەوێت مامۆستایێ پەرودەدا وەرزی دھوینیت ل سەر قوتابیت پۆلیدا رابن ب لەینێ یان راھینانان یان ھەر جۆرەکی چالاکیان. ئەف گۆتنە و دەستەواژە ژێ دقیت گریدای چەند مەر جەکی ديارکری و بنەماییت جۆرا و جۆر بیت.

رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نأچاځگري نه‌کەت ل دەمی بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا نأخفتنيټ وي بگه‌هنه هەمی قوتابيټ پولي بتايه‌تي ئه‌وي ل دوماهيټ.
- ۳- نابيت بکه‌ته هه‌وار يان دهنگي خو زيده بلندبکه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي بهرچاځ وەرگريټ کو دهنگي فه‌دگوهيټ بؤ هەمی قوتابيټ پولي.
- ۵- بهري روي بهرچاځ وەرگريټ ب شيوه‌کی نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي بهرچاځ وەرگريټ.
- أ- هه‌که قوتابي زاروکبن و رامانا گوتنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بکارئينان پاشي داخازي ئي بکه‌ت کو پشکداربن دگهل ماموستاي ب زارقه‌کرنی (التقليد).
- ب- هه‌که شيانيت هزريت قوتابيان پيچه‌ک بلندتر بن ژ ئه‌وين پيشبيني ل وي دەمی بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بکه‌ن هه‌ر چه‌ند شيانيت هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه پليت قوتابيان کيم بکه‌ت يان ب چافي نزم بهري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌کي روون و تيگه‌هشتي و ب گوتنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

پشکيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيته دابه‌شکر بن بو سي پشکان:

۱- پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشکا بجهئيناني (القسم الاجرائي)

يه‌که‌م: پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

پشکا دهنگ و باسان بانگه‌وازيډا پيکهاتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان کو تيډا جوړي به‌رسفا فان پشکا ل له‌شي ديارکه‌قيت کو لقيني دکه‌ن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشکان له‌شي ديار دکه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجهئيناني. نموونه:

۱- دگهل بلندکرنا باسکان بؤ ته‌نشتا و بلندکرنا پاشي په‌چيني. چه‌ماندنا چوکان هيډي هيډي.

۲- گه‌له‌ک بله‌ز بؤ ديواړي به‌رامبه‌ر..... غاردان پشکا دهنگ و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هزرهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسه ر پستی ماوه کی چاقه ری تیت.

مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدقییه ب کورتترین په یفا پیدقی بیت. نه فیه ژی بکار ئینانا زارافی هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحركه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدقییه ئیکه م جار نافی باسان بیته گو تن پاشی نافی پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکته ت ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و ژی پیکه اتبیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدقییه خو ژفی دهر بازکته ت. نه و ژی ب لیکفه کړنا پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانی دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتبیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسه ر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسه ر پستی گوه لیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه ژی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.

مه رجیت ماوهی

(شروط الفترة)

- ۱- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریژ نه بیت دا کو قوتابی ئەوال پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنه کهن و ههروهسان دا کو چالاکي و بهردهوامی بهرزه نه بیت د راهینانیدا.
- ۲- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کورتتر نه بیت چونکی بوارهکا تمام پهیدادبیت ههتا قوتابی رهگهزیت راهینانی تیگههه و خو بهرهههکهن بو کاری.
- ۳- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی دریژ بیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان گران بوو پیدقی ب ماوهکی دریژ ههبوو بو تیگهههشتنی.
- ب- ههکه قوتابییت پۆلی زارۆکییت بجویکبن.
- ج- ههکه ئاستی وهرزشا قوتابیان بی هیزبوو.
- د- ههکه داخازا بجهئینانا راهینانی یا هیدیبوو.
- ه- ههکه راهینان یا موی بوو بو قوتابیان گرانبوو.
- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی یی کورتبیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان یا ب سانا هیبیت پیدقییه کا گه لهک نه بیت ب تیگهههشتنی.
- ب- ههکه داخازییا بجهئینانا راهینانی یا بهیز و بهلز بوو.
- ج- بو قوتابییت مهشقییکری و خودان شیانییت لقینییت بلند.

سییهه: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانی پیکهاتییه ژ داخازا دهستپیکرنا راهینانا یان لقینا ئیکسهه پستی ماوهکی چاقههه پتیت و دبیزنی پشکا بجهئینانی ب شیوی داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزنی (بجهئینانا بهیهف) (الاجراء اللفظ) یان دبیزنی (بجهئینانا بههژمار) (الاجراء العددي)

نموونه: ههردوو باسکان... ب چهمینن (بجهئینانا ب پهیهف) ههکه هاتو بجهئینانا ب پهیهف بیت بقی شیوهی بیت یان:

کاری داخازی (فعل امر) وهکو (دهستپیکهک راوهسته ههپه بکه
غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راوهستان روینشتن هاتنه خار) پهیهفا (دهستپیکهه) ب
کارتیت ههکا هاتو راهینان یا بهردهوامبیت.

مەرجىت پشكا بجهئىنانى (شروط القسم الاجرائى)

- ۱- پېدفييه بجهئىنان (چاوك يان كارى داخازى بيت).
- ۲- چ دريژكرنه ل پهيقيت پشكا بجهئىنانى راستين. ههروهسا نابيت پشكا بجهئىنانى بيته ليكفهكرن.
- ۳- پېدفييه پشكا بجهئىنانى بدارشتن و شيوهكى بيت كو بگونجيت دگهل جورى وى رايئنانى.
- ههكه رايئنان يا بلهز بوو پېدفييه داخازى بلهز بيته گوتن. ههكه رايئنان يا هيديبوو پېدفييه هيدي بيته گوتن و ب هييز بيته بجهئىنان.

مەرجىت بانگه وازى ب شيوهكى گشتى

(شروط الايعاز بصورة عامه)

- ۱- پېدفييه بانگه وازىا گونجى بيت دگهل جورى رايئنانى. فيجا چ بلهز بيت يان هيدي بيت.
- ۲- پشتى خاندنا پشكا دهنك و باسان دهستپكر ماوهى. نابيت ب هيچ رهنكهكى بهحسى ههر ئاگه رهداركرنهكى يان تييينيا شيرهتهكى بيته كرن و پاشى داخازى يان بجهئىنان بيت.
- ۳- پېدفييه بانگه واز بدهنگهكى روون و زهلال ليبيته گوتن چونكى دهنكى پولهكى مهزن يى هه ل سهركهفتنا بجهئىنانا لقينى يان لقينان.
- ۴- پېدفييه بانگه واز بشيوهكى هونهرى بيت. ئانكو باوهريا خو بدهته زارافيت هونهرى د بوارى پهروردا وهرزسيда.
- ۵- دهمى گوتنا بانگه وازى پېدفييه ماموستا بارهكى دروست وهرگريت و كو. سهري وى يى بلندبيت بهژنا وى ريك و پيك بيت و يى جهگيربيت ل جههكى گونجاي راوهستيت بو ههمى قوتابيان دا ب روونى گوھى وان ل دهنكى وى بيت.
- ۶- جيا وازييت مهزن ييت ههين ل نافبه را بانگه وازى و هژمارتنى (العد) و نابيت ماموستا وان تييكه لدكهت. هژمارا پيكهاتيه ژ هاريكاريا پولى بو پاراستنا دهمى راست بو بجهئىنانا لقينى يان رايئنانى. نهو ژى بكارئيئنانا چهند هوكاران دبیت. ژوان:
- أ- هژمارا بپهيف (العد اللفظ) نهو ژى پيكهاتيه ژ پشكا لقينى ل دهمى بجهئىنانا قوتابييت پولى بلهز يان ب دهمى گونجاي (التوقيت المناسب).
- ب- جاريت ههين هژمارتن دگهل موزيكي دبیت كو نهو ژى هاريكاريا دهمى بجهئىنانا رايئنان ددهت ههروهسان مفايهكى ديژى يى هه ل كو چالاكيت زيدهدكهت ب شيوى دلخوشيى (التشويق) بو وانى بتاييهتى بو زاروكان لقينى دگهل باشوازيى (اقياعى) بو كچان.
- ج- ههروهسان دشى بجهئىنان ب هژمارتنى بدهين بليداني ل سهركهتتهكى دياركرى وهكى دهستقوتان.

چه وازيا بانگه وازيى بؤ راوهستاندنا راهينانئ **(كيفية الايعاز على ايقاف التمرين)**

دئ بانگه وازيى دهين بؤ راوهستاندنا راهينانئ ههكه هاتو كاركرن ب راهينانئ ب شيوئ بهردهوامبوو و پهيقا (دهستپيکه) پشکا بجهينانئ بيت (پول) يان (ههمى)..... راودستن. ز ل وى دهمى کار دئ راوهستيت پشتى هژمارا دووئ بقی شیوهی. ههكه هاتو راهينان پيکھاتبوو ژ دوو هژماران دئ بيژين (ههمى... راوهستن) ل شويئا (۲۰۰۱) دئ بيت و قوتابی دئ بهردهوامبن (۴۰۰۳) بقی شیوهی دگهل هژماريت جوت. بهلئ ههكه هژمارا کت بوو وهکی (۳) و لوی دهمى پهيقا (ههمى) دئ هيته گۆتن شويئا هژمارا (۳) راوهستن) ل شويئا هژمارا (۱) پاشی قوتابی ل هژمارا (۳۰۰۲) دئ راوهستن و بقی شیوهی ههكه هاتو هژمارا (۵) بوو ل وى دهمى (گشت) ل شويئا (۲) دئ بيت و (راوهستن) ل شويئا هژمارا (۳) و قوتابی ل هژمارا (۵۰۰۴) دئ راوهستن و دئ بقی شیوهی بيت.

ئهو زانياريت ل دوماهيا راهينانئ تيئه نقيسين **(المعلومات التي تكتب في نهايه التمرين)**

۱-ههمى ئهه زانياريت کو راهينانئ روون دکهن ل دوماهيا راهينانئ دئ هيئه نقيسين وهکی جورئ کهل و پهلی بکارتين يان پشکداريا دوو قوتابيان يان زيدهتر پيکفه کارکرنئ يان هژمارا هژمارتنا راهينانئ يان کاری ب شیوهئ ئيک ل دويف ئيک (تعاقب) يان ب بهردهوامی (استمرار) و ئهف روونکرنه ل ناقبهرا دوو کفانان تيئه دانان.

۲-ئهف نيشانه (:) تيئه بکارئينان ب رامانا پشکداريا دوو قوتابيان پيکفه دکارکرنيدا، ل ناقبهرا دوو کفاناندا تيئه نقيسيني ل دوماهيا راهينانئ.

ئهف نيشانه (۰) ب رامانا پشکداريا سئ قوتابيان ل کارکرنئ پيکفه.

ئهف نيشانه (:) ب رامانا پشکداريا چار قوتابيان ل کارکرنئ پيکفه.

نیشانا (⊤) ئانکو ئيک دهپئ پهحن (مصبطه) ليئا پهحن بؤ سهرفهيه.

نیشانا (⊥) ئانکو ئيک دهپئ پهحن (مصبطه) ليئا پهحن بؤ خارييه.

۳-پهيقا (ئيک ل دويف ئيک) تيئه بکارئينان دهمئ لقين (ئيک لدويف ئيک) يين و ب ريکی (باتظام) بيئه بجهينان

۴-پهيقا (بهردهوام) تيئه ب کارئينان دهمئ مامؤستای بقيت لفينئ دووبارهکته يان لقينا ب شيوئ (بهردهوام) و ب دهمئ ديارکری.

بەنەمايىت بىنەرەتى بۇ سەرگە قىتتا وانا پەرودەدا وەرزشى

- ۱- چىل و بەرگىن قوتابيان ل وانا پەرودەدا وەرزشى و جەئى ل بەرخۇكرنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا يارىگەھى و شوشتنا وئ.
- ۳- راوہستانا قوتابيان ل دەستپىكا وانى و تۆماركرنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانيا تۆماركرنا نەھاتيا ب شىوہكى بلەز ل تۆمارا دىفچوونا رۆژانە.
- أ- تۆماركرنا ھژمارا ژ (۱-۴۰) ل سەر دىوارى ب شىوہكى كو قوتابى بشىي ل پيش فان ھژماران راوہستن.
- ب- نقيسينا ھژمارا قوتابيان ل سەر ئەردى ھولئ تەرخانكرنا ھژمارەكى بۇ ھەر قوتابىيەكى ب شىوہكى قوتابى رىزبىن ھەر ئىك ل سەر ھژمارا خۇ.
- ۵- چىل و بەرگىت مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى.
- ۶- بەرھفكرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىدقۇ بۇ وانى.
- ۷- كونترولكرنا قوتابيان لدەمى وانا پەرودەدا وەرزشى.
- ۸- وانىت ئىكى ل دەستپىكا سالا خاندنى بۇ گۆتتا وانا وەرزشى:
- أ- سزادانا وان قوتابيان كو پىگىرىي ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقەبەرييا قوتابخانى ب سىستەمى نوى يى سزادانى
- ب- پىتە پىدانەكا باش بۇ ئامير و چىل و بەرگىت وەرزشى.
- ج- پىتە پىدانەكا باش ب بنەمايىت بىنەرەتى يىت وانى وەكى رىقەچوون غاردانا ھىدى (ھرولە).
- د- لىكقەكرنا قوتابيان بۇ تىما.
- و- دانا ھندەك راھىنانىن تايبەت ب ياسايى بۇ زىدەكرنا شيانين وەرگرتنا وان.
- ز- دياركرنا سەر وكىت تىما وە ھارىكارىت وان.
- ح- دانانا پلانا تايبەت ل دەستپىكا سالا خاندنى دەربارەى دياركرنا جەئى راوہستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمايشكرنى) (وضع العرض) و لقينىت دەملدەست (الحركات المفاجئة).
- گ- فىركرنا قوتابيان ب چەوايا گوھورىنا جەئىت خۇب ساناهى.
- ى- دانا ھندەك چالاكيا و يارىيىت دلخوشكەر دا كو ھەست بخوشىي بكەن و بدەروونى خۇشا دىن.
- ل- دانا راھىنانىت خافكرنى ل دوماھيا وانى د اكو قوتابى و خوندكار بزقرنە بارى خۇيى ناسايى.

وانیټ پەرورددا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا (درس التریبه الرياضیه فی الظروف غیر الطبیعیه)

۱- وانیت پەرورددا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه له ک ساربن ل وی ده می پیدقییه ئەم دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکشی وان بکەت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهینانا پلانا نفیسی. ئەو راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت له شی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا له شی وان بلند بکەت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکه تنی (انطلاقه) یا بله ز.

راهینان کو تینه دان بشیوه کی بن کو پیدقی به حسه کی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوه کی ئازاد راوهستن سمبارنگه هی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئەو دبیته ئەگه ری له زاتی و پالانا خوینی بو هه می ئەندامین له شی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته گرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیرو بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئەو بیته پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیره ک بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه له ک لقینی دهملدهست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهینانی (چالاکیت فی زکرنی) بیته لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری کرنی هه یه ئەوژی دبیت ئەگه ری هاتنه خارا پلا گهرماتیا له شی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بیته بجهینان لناقبه را کومیت پۆلی ب تایبه تی ئەو یارییت کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بله ز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

۲- وانا پەرورددا وەرزشی دناف پۆلیدا

ئەوژی تیته دابه شکر بن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەرورددا وەرزشی ب کریار دناف پۆلیدا.

ب- وانا پەرورددا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناف پۆلیدا.

أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقېت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقېت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنچىن دگەل سسەقاي ھەرۋەسا دقېت دوىركەتن ژھروباى بەرچاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بۇقەكشانا تەختىت روينشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبىر تارنا راھىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نمۇونە ل سەر راھىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تمامى.

-گرتنا تىلېت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روينشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وانا بۇ پىشتى.

-يارىت بچويك.

ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژىيا سالا خواندنېدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكەن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەىن و ھەكە نەشايىن وانى بكرىار بكەىن. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەىن كۇ دشىىن بەرچا كەىن بۇ قوتابىان كۇ سەرنجا وان راكشيت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەىداكەت. ئىك ژ وان بابەتا پىكەتەىيە ژ بابەتى (راكشيان) (السحبە) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەھشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەھشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تێدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنی بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بیتە کرن پیکھاتینە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەفولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پی راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تێدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیوی دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بفان ئامیران. بەلێ ئەف کارە ھەمی دقیت لژیڕ بنەماییت پەرورەدییان بن. ھەروەسا چالاکیت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدقییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی لی پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تێدا بیتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازی یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرنی ل دەمی ناشتی و بەرگریگرنی ل دەمی شەرو نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

پلانا وانا پەرورەدا وەرزی

پیناسا پلانی: پلان پیکھاتییە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانی. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکید. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وی دگەل بارێ قوتابی قوتابخانی.

أ- بارێ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانی تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رێرەوا چقاکا نافخۆ بەرچاڤ بێنە وەرگرتن.

۵- ئارمانچ دروونى و دياركړين.

۶- پيدښه نه و لايه نى چالاكيان كو بخوښه دگريټ بجهينيت.

۱- پيشكه فتن.

ب- جوړا و جوړ.

ج- پيټه پيدان.

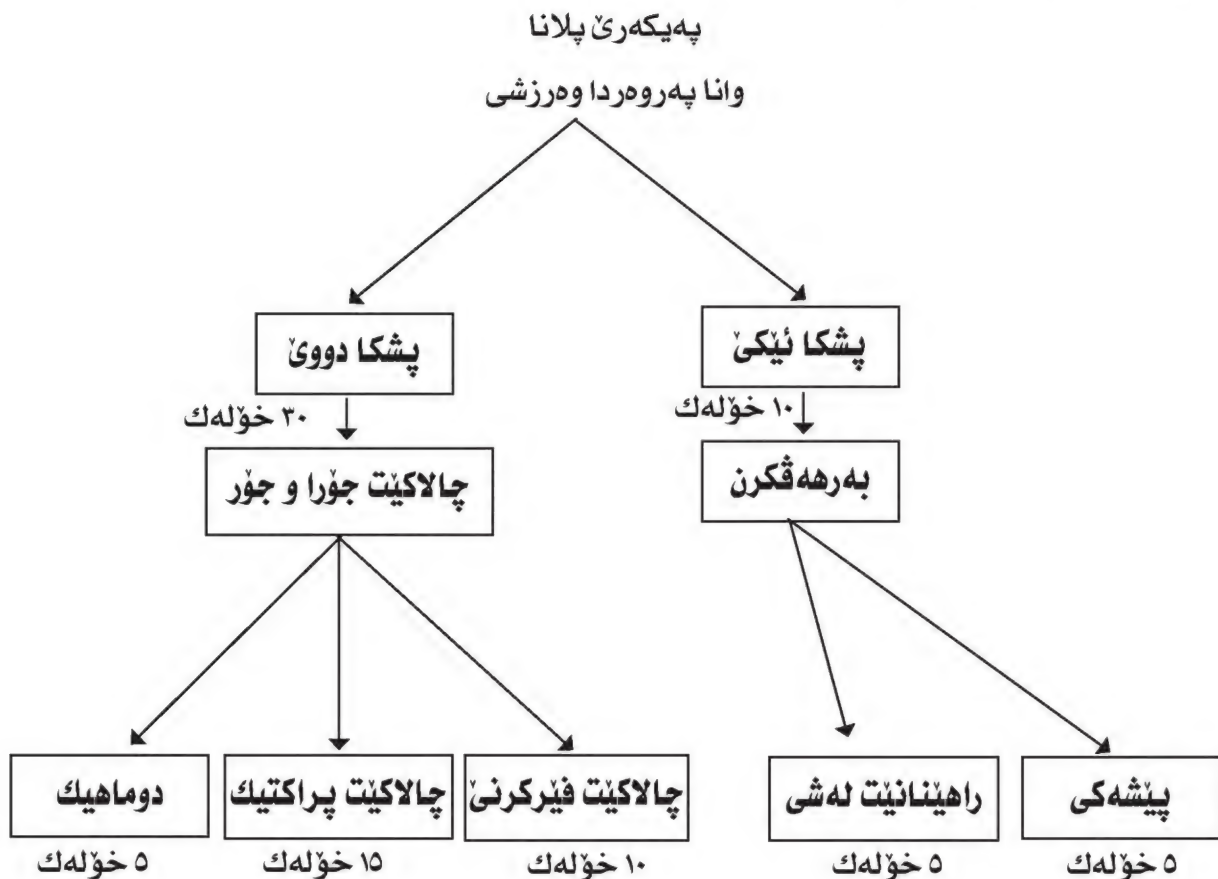
د- نيكبوون.

۸- باشى ليكفه كرنا لايه نيټ چالاكيان لسره ساليټ جودا جودايت خواندنيد.

۹- پيدانا خوښي (التشويق).

۱۰- پيټقيه پلان گرنگي بده ته هه لسه نگاندى.

۱۱. پيدښه ب نه رمى بيټه نياسين.



خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقايىت مامۇستايى بەرپرسى پى
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇريا وان.
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەويت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبىكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقۇت دويركەفۇت ژ لايەنگىرىي بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقۇت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقۇت رويركەفۇت ژ تورەبوونى و دەمارگىرى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوهرى ب گۇھۇرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وى.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ۱۲-خەسلەتت كەساتيا وى يا پەسەندەكى بىت (شىان ھەبن بروونى باخقۇت و ئاخقۇتت وى دجەدابن و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گىنگىي بدەتە كەل و پەلۇت وەرژى و جل و بەرگان... ھتد.

ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرژى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان
بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازىيت جفاكى و بوچونىت وى د اكو پشكدارىي بكەن ل پىشكەفتن
و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و يارىيت وەرژى و
ئارستەكرنا وان داکو ھىياري ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و
بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىي دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كۆمەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەفایەكى گونجاي بۇ وەرارا
خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكارىي و قيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بو بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جارن نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکاره کی کاریگر تیتته دانان ل ریڅخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرن نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریڅ اکو بشیوازه کی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهرجین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بو وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازه کی یټ هه بن بو فیږکرن را هینان و لقینیټ وهرزشی یټ گرنګ نه فنه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کړنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

شیوازیټ پارچه پارچه کړن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نه ف شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردوو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکفه کړن بو پارچیت بچویک به لکی بو یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنای یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گو هیزینه یه کا ددویفدا بقی شیوه ی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکفه کړن بو فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان ووهر گرتنه فنه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون ته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باوەری بخۆبوون و بەرگریکرنی ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیفەتگەھ و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەردا وەرزشییە.

کەمبوون و خیفەتگەھ

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پیدفییە ئەقین خاری بێنە بجەئینان

۱- **کومبوونییت پایزی** / ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجەئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکتی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری** / هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجەئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرن ژ لای پشکدارانقە و ل مەها ئاداری پیدفییە بێنە بجەئینان.

۳- **خیفەتگەها دیدەفانی** / خیفەتگەھ جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیفەتگەھ بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پیدفییە بمینیتە ل خیفەتگەھی و پرۆگرامی شەقی بجەبیینت ژ ئاھەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیفەتگەھی و نابیت ژ سئ رۆژان کیتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.



قوناغیت دیدەقانى / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیکهه کرن
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئیکى / تیشکە شیر ربۇ کوران

گۆله کان بۇ کچان

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئیک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گۆله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه:** ژى وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو
ئەفنه:--

پشکا ئیکى / دیدەقان بۇ کوران رابه بۇ کچان

پشکا دوو / دیدەقان یان رابه رى ئیکى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه رى پیشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت
دیدەقانى و هەمى هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژى (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پروگرامى
تایبه تی ب وانقه یى هەى و حیاوازه دگهل قوناغیت دى ل روپى پروگرامى و بۇ نموونه زیددەتر پیتەى
ددهته لایه نى خزمه تگوزارى و فه کولینى ژ پروگرامیت خو پیخه مهت مفایى وى بگه هیتە جفاکى.

۴- **قوناغا سەرکرده:** ل سەر سالیدا پشتی برینا هەمى قوناغان دشیپ پسکدارى بکەت ل خولیت
سەرگردایه تی کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوهرنامى ددهتی. پاشى دى شیت. خیفه تگه و
کومبوونان ب ریقه ببهت.

ئالا دوریشمى قوناغان:

۱- هەمى پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئامادهیه).

۲- دوریشمى دیدەقان و رابه ران (دئ هەولدهم) دیدەقان و رابه ریت ئیکه م و پیشکەفتى (ئاسویه کى
بهرفرهه)

۳- گهریده / (خزمه تا گشتى)

ئالای دیدەقانی / پیکهاتییه ژ سێ به لگیت زهیتونێ نیشانا وان سێ به ندیت په یمانا دیدەقانی و یا هاتییه
 دانان ل سهر بنگه هه کێ رهنگ زیرین. دوریش قوناغێ ب رهنگی رهش یێ دنا قدا نقیسی. تیتیه دروست کرن
 ل سهر په روکه کێ سپی. نیشامێ چار دهوریت وێ ب وه ریزی و گرێکت چار گوشه ب رهنگی قه هوایی کو
 بشیوێ باز نییه ب (٢١) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینێ ئالای دیدەقانی

سویند و یاساییت دیدەقانی /

۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالێ ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردییت خۆ.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقالی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە دەھمی رەفتاریت خۆدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقالی جانە وەراییە و رەحمی پی دەت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خۆ بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



پشکینى ل خيشه تگه ھى و نارمانجيت وى

پشتى بجھئيانا رۆژەكا تڑى کارو چالاکیان ژ وەرزشا سپېدئ ھەتاشەقبېرئ (جلەکر) دئ ھەلسەنگاندن بۆ فان کارو چالاکیان ھینە کرن. ئەوژى بدانانا چەند لیژنەکیڭ کارزان بۆ دانانا نمریت گونجای بۆ ھەر کارو چالاکیەکی کو لناف خیشە تگە ھى ھاتینە بجھئیان بۆ تیمیت پشکدار و وەرگرتا نیشانی باشتەر و ریک و پیکتر تیم بۆ بلندترین نمرە ب دەستفە بینیت ل ئەنجامی پشکینى. پشکینى ئیکە ژ کاریت گەلەک گرنگ ل ناف خیشە تگە ھى کو رۆژانە پشتى دانئ سپېدئ دەستپېدکەت د اکو دیدەفان مافى وەستیانا خو وەرگريت و ل ناف خیشە تگە ھى ب سیمایەکی جوان و ریک و پیک بیتە دیتن. ل دەستپیکى بۆ دەستنیشان کرنا وئ لیژنى، لیژنە دقیت کەسانیت خودان باوەرناما سەرکردایەتیا دیدەفانی بن شارەزاییا تمام ھەبیت ل سەر ھونەرئ دیدەفانى و پڕۆگرامی رۆژانە. پیدفییە سەرۆک تیم و گرووپ ژى بیتە دانان د فان لیژناندا کو شارەزاین ل کارو چالاکیەت یەکیەت پشکینى و دەستنیشانکرنا کیم و کاسیت ناف خیشە تگە ھى و ھەستکرن ب لی پسپارکرنى. پشکین تیتە ئەنجامدان ل سەر فان خالیت خارئ:--

۱- پاقژیا خیشەتئ و چەوانیا فەدانئ (ھەوا گوھورین).

۲- پاقژیا گشتى یا ناف خیشە تگە ھا تاییەت یا تیمى.

۳- جلكو ریک و پیکیا دیدەفانى.

۴- پیشانگە و کاریت دەستى.

۵- لیپانگە.

۶- پیگیری ب دەم و رەفتارا رۆژانە.

وہ بۆ بەرھەقبوون بۆ پشکینى دقیت دیدەفان ل سەر ئیک تیم راوەستن ل بەر سینگی خیشە تگە ھا خو. سەرۆکی کومى (پیشەنگ) ل لایى راستى و ھاریکاری وئ ل لایى چەپی دئ راوەستن سەرۆکی تیمى دئ ب دەنگەکی بلند و ریک و پیک تیما خو پیشکیشى لیژنى کەت. بەرھوقبوونا تیما خو دئ نیشادەت دەھمی لایەنانفە دئ باگەوازیی کەت و بیژیت (دیدەفانی پەرودەدا..... بەرھەفن بۆ پشکینى) دگەل وەرگرتا سلافا دیدەفانى ژ لایى سەرۆکی تیمیخە.

فتيك ژوان ئاميريت ب مفايه كو گه لهك تيته بكارئينان له وانيت وهرزشي و ناف خيڤه تگه هان ژئه گهرئ
 گوھليڤه بوونا بانگه وازا ل ناف خيڤه تگه هئ. به لئ فيتك ژبه ر تيژيا دهنكي وئ ب ساناھي گوھليڤه
 ئه فئيت خارئ چهند نموننه كئيت فيتكئنه كول ناف خيڤه تگه ها بكار دهئ.

۱- ئيک فیتکا دريژر كو سئ جاران دووباره دبیت نیشانا (به رهه قبوونه) بو كارو چالاکیان.

۲- چهند فیتکیت کورت كو ژ سئ جاران زیده تر بیت نیشانا (كومبوونییه).

۳- چهند فیتکیت دريژر كو ژ سئ جاران زیده تر بیت نیشانا (به لاقبوونی ییه).

۴- چهند فیتکیت کورت ل دویف ئيک. فیتکه كا دريژر نیشانا (داخا زا هه وارها تيیه، مه ترسی) چهند جاره كا
 دئ دووباره كه تت.

۵- ئيک فیتکا دريژر. سئ فیتکیت کورت نیشانا (داخا زيا سه روکیت تیمانه).

نیشانیت دیده قانی

۱- به رهف قئ ريکئ هه ره ←

۲- لقئ ريکئ نه چه ← ×

۳- تیم بوو دوو پشك ← <

۴- لدوريا چار پيڭگاڤا نامه كا هه ی ← 4

۵- خيڤه تگه ه ← △

۶- لقيرئ چاقه رييه □

۷- ئهم زقرينه خيڤه تگه هئ ○

۸- ئهف جهه مه ترسيه △

۹- ئافا قه خارنئ ☞

۱۰- ئهف ئافه بو قه خارنئ ب كارناھيت △

۱۱- فرۆكخانه ○



قىبلە نووما بكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بكار ئىنان. قىبلە نووما ل شەقىت تارى و زقستانى يان ل رۇژىت عەور و شەقىت ستىر ديار نەبن دىدەقان بكار دىننى بۇ دىتنە فا چارلايان و بكار دىننى ل گەريانا ب پىيان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبلە نووما پىكها تىيە ژ دەزيەكا موگناتىسى سەرۇكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىە رەنگكرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىە قايىمكرن ل سەر بزمارەكى لناف بنگەھەكى شىشەى كو ب ساناهى بزقريت و يا نمرەكرىە (۳۶۰) ل دەھى بكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەرزى ئەوى شىنكرى دى بەرئخۇ دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستنىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژھەلات نىشانە W نىشانە رۇژئاقايە.

وھ ل ناقبەراقان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژھەلات و رۇژئاقا و باشورى رۇژھەلات و رۇژئاقا.

ل دەمى بكار ئىنانا وئ دقئىن ل جھەكى راستىبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرئىت جىاواز دى كارى خۇيى زانستى كەت.

پروگرامی کومبونه کا دیدہفانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- به رهه قبوونا دیدەفانا ب جلکین دیدەفانی ل دویف دەمی دیارگری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جهی دیارگری.
- ۳- بجهئینا ری و رەسمین بلندکرنا ئالای. ب سروودا ((ئەه رقیب)) بتنی کو پلئ ئیکی کو دوو ریزه دی هیته دووبارە کرن دوجاران.
- ۴- سویندا دیدەفانی، هەلکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لای چاقدیری کومبونیقه.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدەفانی بن.
- ۶- گۆتتا چەند وانەکی دیدەفانی ژ لای سەرکردیت دیدەفانیقه.
- ۷- ب به لاکرنا خەلاتا و ئینانه خار ئالای کومبوون دی بدوماهی هیته.



گەشتا ب پێیان و ئارمانجیت وئ (الرحلة الخلوية)

ل دویف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هەر خیفه تگه هەکی کو ژ پێنج پۆژان کیتر نه بیت پیدفیه گەشتا ب پتیا بۆ بیته بجهئینان داکو بۆ ماوه کی دیارگری دویر کهفن ژ کار و چالاکی ناف خیفه تگه هی و هەرگرتنا هندهک ئازادی لدویف رینماییت دیدەفانی و هەمی مفا و ئارمانجیت بۆ هاتیە دانان بینه بجهئینان ژ لای دەستهکا ریفه بهریا خیفه تگه هی و دیدەفانی پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پیتان گەلهک مفا ی هەی بۆ دیدەفانان کو ئەفه نه :-

- ۱- بهیزبوونا برایه تی دخیانی ل نافه را دیدەفانا و خەلکی وی جهی ئەوی دچنی.
- ۲- شارەزا بوون ل شیوی ژیان و بارئ ئابوری و جفاکی یی دهفه ری.
- ۳- چه وانیا ریکا گەشتی و خوشی و نه خوشیت وئ.
- ۴- دیتنا شینواریت کهفن ل وئ دهفه ری.
- ۵- سەرهدانا وان پۆژان ئەویت حکومه تی بجهئینان ل وئ دهفه ری.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئهوى گهشتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندكرنا هستا نه تهوايهتى يا ديدەفانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دەمى دەرگهتنى و زڤرىنى بۆ خيڤه تگهه.
- ۸- شارەزابوون ل بكار ئينانا قىبلە نوومايى و بكار ئينانا نيشانا و فيتكيت ديدەفانىي پيدڤييه ماوى گهشتى و دويريا وى ژ (۱۰) كم كيمتر نه بيت ژ خيڤه تگهه و بهر هه كرن و ديار كرنا ئارمانجيت وى:
- ۱- ئارمانجيت گهشتى: وەرگرتنا زانيارييت گشتى ل سەر وى دەرگه وى.
- ۲- ديار كرنا دويريا گهشتى و جهى ديار كرى ب دانانا نيشانيي ديدەفانى ل سەر ريكي.
- ۳- سروشتي ريكي و ئا خا وى يا چهوايه: هه بوونا سەر چاوييت ئافى هه كه هه بن يا بمه ترسيه يان نه و بكيىر قه خارنى تيت يان نه.
- ۴- ديار كرنا دەمى دەرگهتنى و قه گهريانى ل دويڤ نه خشى ديدەفانى ئهوى ل وانيت ديدەفانى هاتيه خاندن پيدڤييه ديدەفان فان خالان بهر چاڤبكهت ل دەمى بجهئينا گهشتا پييان:-
- ۱- وەرگرتنا فان ناما بۆ بجهئيناى (ناما پيگيرى ب سويندو و ياساييت ديدەفانى، ناما كاريى بكوم و كاريى تاكه كهسى، ناما نفيسينا راپورتى لسەر گهشتى و مفايى وى، ناما ديتنا گهنجينا بهرزه ل ريكي).
- ۲- برنا هه مى پيدڤييت خارن و نفستنى.
- ۳- بهر هه فكرنا قىبله نووما بۆ دروستكرنا نه خشى ريكي.
- هونه ريت ديدەفانى:- گرى و گريدان و جوريت وى
- ۱- گرى ب رامانا گريدانا وهريسى دگهل وهريسى ب شيوهكى ب ساناھى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگهل وهريسى بۆ دروستكرنا پيدڤييت ناف خيڤه تگهه.
- ۱- گرى و جوريت وى.**

گرى يا سنگى: تيته بكار ئينان بۆ گريدانا خيڤهتى و دهستپيکه بۆ هه مى گريدانان

گرى يا سنگى - و ت د



گرى يا چار گوشه: بۆ دريژكرنا دور وهريسىيت وهكى ئيك.

گرئ يا پيک گه هاندنى: بۇ پيک گه هاندنا دوو وهرىسىت جياواز ل قه بارهى.

گرئ يا پيک گه هاندنى - توصيل



گرئ يا نيچيرفانى: بۇ تيچيرا گيانه وهران.

گرئ يا نيچيرفان



گرئ يا رزگار كرنى: بۇ گه لهك كاريت پيدفى تيته بكارئينان

گرئ يا دارفانى: بۇ كومكرنا دارا و گريدانا وان ب شيوهكى شدياى

گرئ يا كورتكرنى: بۇ كورتكركنا وهرىسان ل دويىف پيدفى

گرئ يا كورتكرنى - تقصير



۲- گریدان و جوریت وئ:

گرئ يا ههشتى (ثمانية)

• گریدانا چارگوشه.

• گریدانا ئيک و دوو بر ب شيوى ژمارا ۸ ئينگليزى

• گریدانا گريکان

• گریدانا هه لگرئ ئالای



هونه ريت ديدنه فانى پيکهاتينه ژ دروستكرنا ههر كارهكى دهستى ب دار و وهرىسان (اعمال الرياده) بو

پيدفىيت ناف خيفه تگه هئ وهكى فان نمونان: (دروستكرنا پرهكى، تهفر، هه لگرئ ئالای، هه لگرئ

پيلاقان، هه لگرئ چانتان، ميژانان خارنى، پهرتوكخانه، هه لگرئ جلكان).



(پښتو ژبې د رسمي بلندګرنا نالای)

نیک ژ کارېت ګه له ګرنگ پي ماموستايي پوره ودرې ودرې ل قوتابخانې بجهينانا بلندګرنا و نينانا خارا نالايي نيشتمانيه. ژبلي هندې ګو پشکه ګ ژ چالاګييت ودرې ودرې و ديدنه فاني نه رکه ګي نيشتماني پوره ودرې ګو حه فتيي جاره ګي تيته بجهينان ل هه مې قوتابخانه و باخچييت ساقا ژي نابيت ژي بي بهر بېن. پيدفييه ل ناستي فان قوناغان پړو رسمه ګي نه نجامېدن ګو بګونجيت دګه ل فان قوناغان د اګو هه ل ژي بچوکاتيي فيانا نيشتماني و نالای ل دهف پيرؤز ببيت. بو بجهينانا في کارې پيرؤز مه رج و پيدفي و بهر هه في پيدفييه بفي شيؤي خاري بريفا بچييت ګو ل ګونفرانس و ګومبونيت ودرې ودرې بريار ل سهر هاتيه دان:

۱- پيدفي:

ا- نالايي نيشتماني يان نالايي ديدنه فاني يان نالا و دروشمييت هه داموده زګه هه ګا فه رمي ګو وولات يان ريکخراوه ګا جيهاني چ مه دهنې بيت يان له شګري بيت کارپي تيته ګرنا. ب- هه لګري نالای پيدفييه ژ چار مه تران ګورتر نه بيت و ژ شهش مه تران زيده تر نه بيت، ل سهر بنگه هه ګي چکلاندي بيت و مه ترسي ل سهر قوتابيان نه بيت. ج- بجهينانا خيچکيشان و نه خشه ګرنا بو جهي راوه ستانا وان ديدنه فانان نه ويټ پيرؤر سمان بجه دئين. ۲- بهر هه في:-

ا- راهينانا سي ديدنه فانان يان زيده تر ل سهر چه وانيا ريفا چووني و راوه ستاني و سلافکرنې و بلندګرنا و نينانا خارا نالای. ب- بهر هه فکرنا جل و بهر ګيټ ديدنه فاني ييټ وي قوناغي نه و نالای بلند دګه ن نانکو په نته رونا و ګراسي و ستوپيچ و هګي نیک بن. ۳- مه رجيت بلندګرنا و نينانه خارا نالای.

۱- ل پړؤژيټ شه مبې ده ستپيکا ده وامي دي تيته بلندګرنا و دوماهيا ده وامي هيدي دي هيته خاري به لي بلندګرنا ب له زه ګا ګونجاي دي هيته بلندګرنا. ۲- پيدفييه هه مې قوتابي و ماموستا و کارمه ندين قوتابخانې بهر هه فېن ل ګورپانا بلندګرنا نالای ل ده مې خو دګه ل هه لګريټ نالای بجلکيټ ديدنه فاني ييټ تمام. ۳- نينانا خارا نالای بتني نه و ګوما ريؤر رسم بجهينانين دګه ل ماموستايي ودرې ودرې ب فيتکه ګا ګوله يبووي ژ لايي هه مې قوتابيانفه تيته بجهينان ل دوماهيا ده وامي. بفي شيؤي خاري:- ۱- پشتي بانګه وازا نينانا خاري/ هه رسي ديدنه فان بو لايي هه لګري نالای بهر هه في پيشي دي چن. ديدنه فاني نيغه ګي پينګافه ګي دي چيټه پيش و دي سلافکه ته نالای و نالای نينيته خار به لي

هیدی هیدی نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاری دیدهفانی لای راستی دئ هاریکاریا وی کهت بؤ پیچانا ئالای ب مهرجهکی لایهئ سور بهردوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا رڤ و رهسمان ماموستا دئ فیتکي لیدمت بؤ ناگادار کرنا هه می قوتابیان.

۴- راوهستانا قوتابیت هه می پۆلان ب شیوی لاکیشهکا فهگری دئ راوهستن و هه لگري ئالای دئ ل نیفهکا گورهبانی هیته دانان.

۵- هژمارا نهجامدهریت رڤ و رهسمی ژ ۳ دیدهفانا کیتر نهبيت و ژ ۹ دیدهفانا زیدهتر نهبيت ل دویف گونجانا گورهبانی.

۶- و دیریا نیشانا ئیکي ژ هه لگري ئالای نافهر (۳-۶م) بیت و نیشانا دووی ژ ئیک مهتر کیتر نهبيت ژ هه لگري ئالای.

.....

۴- پینگاف و بانگهوازیت بلندکر و نینانا خاری یا ئالای:

۱- ماموستای پهرودا وهرزی و ریقه بهر لسهر ئیک خیج بهرام بهر هه لگري ئالای دئ راوهستن ئیک لای راستی و یی دی لای چه پی.

۲- ماموستای پهرودا وهرزی چهند جارهکان بانگهوازا (نامادهبوونی) دئ دته هه می قوتابیان و بهر هه قبویان دا کو لقینی و ناخفتن نهمین و لباری (بیئقه دانیدا بن).

۳- ماموستای پهرودا وهرزی چهند جارهکان (پهیت بوون و یی بیئقه دانی) دئ دت هه می قوتابیان و هه لگري دئ بجهینی.

۴- بانگهوازا دوماهی ماموستا ب دهنگه کی بلندبو کوما بلندکرنا ئالای دئ دت بقی رهنگی:

(کوما بلندکرنا ئالای. بؤ بلندکرنا ئالای کوردستانی بؤ پیشی ۵.....رن)

۵- ههرسی دیدهفان پشتی بانگهوازی دئ ب ریقه چن ههتا نیشانا دووی دئ پیقه راوهستن. دیدهفانی نیفهکی دئ پینگافه کی چیه پیشی هه لگري ئالای.

۶- بلندکهری ئالای دئ وهریسی (بهنکی) فهکته و ئالای ماحیکهت ب مهرجهکی بیته دیتن ژ لای هه می قوتابیانه و دئ دانیه سهر ملی راستی و کریارا بلندکرنی دهستیپکهت.

۷- ئالا لسهر ملی نیف پینگافی بلندبیت ماموستای پهرودا وهرزی دئ بانگهوازی دت و دئ بیژیت (دگهل سروودا ئه ی رهقیب سلاف.....کهت).

هه می قوتابی سروودا ئه ی رهقیب دئ بیژن. ئه ویت ستوپيجا دیدهفانی ل بهر بیت دقیت سلافا دیدهفانی وهرگرن ب سی تبلیت نیفهکی.

۸- پشتی تمام بلندکرنا ئالای. دیدهفانی نیفهکی دئ زقریته جهی خو ئه وژی دئ سلافکهت. ده می سروود تمامبوو ههرسی دیدهفان بؤ لای راستی یان چه پی دئ زقرن و دئ چن ههتا دگه هه لای ماموستای پهرودا وهرزی و سلافا دیدهفانی دئ بؤ کهن و بیژن (مه ئالا بلندکر) و ماموستا دئ سوپاسیا وان کهت و ئه وژی دئ فهگهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى
ھاتن دا كو ئەو زى شىرەت و رېنمايىان بدەتە قوتابيان. پىشتى پەيىقا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى
قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويىف ئىك ل دويىف پۆلان.

تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەر قە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىب بىتنى كو پلا ئىكى كو دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بىت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بجهئىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپرسىارن
ژ بجهئىنانى.

وېنى بلندكرنا ئالاي



رېپيشان (المسير)

رېپيشان ئىكە ژ چالاكيت پەرودەردا وەرزشى ھەرە گرنگترین چالاكيا ماموستايى وەرزشىيە گو پىدقاييە پىتەكى مەزن پى بهيتە دان و مەشقى ل سەر بکەت ل گۆرەپانا قوتابخانى.

ھەر ژ دەستپىكا سالى تيمان بەرھەفکەت وەكى تەپا پىي - تەپا باسکت بۆلى - تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكداريكرنى ل چالاكيت وەرزشى و ديدەقانى. دقيت تىما رېپيشانا قوتابخانى بېتە بەرھەفکرن و دقيت وان قوتابخانان ھەلبزيريت (ل پولين سى و چار و پينچ) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نيزىكى ئىك بيت. پىدقاييە پشتى دانانا قى تىمى بېنە مەشقدان بۆ ماوى چەند دەمژميرەکان ل ھەفتىي (۲-۳) جارار.

بەرھەفکرن و مەشقرنا قى تىمى دى بقى شىوہى بيت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىيى ل گۆرەپانى ھينە بەرھەفکرن ب سى ريزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخيت ھەر قوتابىيەك ژ ريزەكى و قوتابيت دى دى راوہستن و بەرى خۆدەنى.



دەستپىكرنا راھينانى يان مەشقرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شيرەتان دتە قوتابيان و بەحسى گرنكى و مفايى رېپيشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىي ئىكى كەت و دى بيزيتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربينە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربينە. بقى شىوہى قوتابى دى دەست ب رېپيشانى كەن و دى ھژميرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن.

چەند جارەکان دى مەشقە پى ھيتە كرن ل سەر قى راھينانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشين ب جوانى بچن پاشى دى ھيتە بجهئنان (تطبيقه) ل سەر قوتابيت دى و دى ھيتە دووبارەكرن.

پاشى تمامبوون و بەر چاقرنا رېپيشانى ھەمى قوتابى پىكفە دى دەست ب رېپيشانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيشانى پىدقاييە فان خالان بەرچاف وەرگرن.

ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکته ل ریپیقانی.

ج-پیئقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییت سالا نهییت قوتابخانان ههکه ئه نجامیت باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستاییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهرودرا وهرزشی و دیارییت تایبهت زی بۆ تیئه تهرخانکرن.

ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمیت گرنگه کو دقیت دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك زی یا گرنگه بۆ بهلاقبون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمیت پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجیت دگهل هیقی و بوچونین سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچی

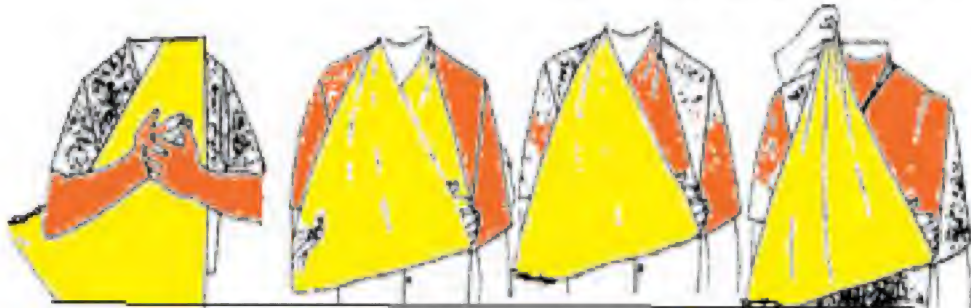
گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیده فانی ل سه قایه کی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپروگرام و چالاکییت تایبه تی ههیه. گه لهك جاران (دیده فانی) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیقه دبن. وهکی برینداری و شكهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندی گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیده فانی و رابه ران شاره زایه كا باش هه بیت ل ههوار هاتنا دهستیکی بو سه رده ریکرنی ب شیوه کی گونجای ل ده می رویدانی بو پیشكه شکرنا هاریکاری بو لی قه ومیا.

۲- لیکفه کرنا دهرچوونا بو کار کرنی ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله می و راهینان بو پیشه یا برینپیچی (مضمدا) شاره زاکرنا دیده فانی و رابه را ب بنه مایین ههوار هاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتنی و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوار هاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتیا کاری برینپیچی (مضمدا) ل دهف دیده فانی و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کی ماتیا (کادری) د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوار هاتن ژ که فندا ب راما نا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکاریا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بو درێژکر. هه واهاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشكه ش دکه ت بو مروقه کی لی قه ومی هه تا هاریکاریا پزیشکی فیرا دگه هییت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

(چه وانیا سه رده ریا دیده فانی و رابه ران ل ده می رویدانا ل ده می رویدانا پویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می رویدانی دا و دقیت دیده فانی هشیاریبیت و مه ندهوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هرگریت ئه و لی دهقه ری ههین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بو جهی گونجای کو دویربیت ل دهقه را دژوار هه که ساخله میا وی دهستبهت.

۳- بزووترین دم داخازا پزیشکی بسپوری بکهت.

٤- ئاڭداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كېمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە
قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا قان رېنمايىان دېدەقان دشىت گەلەك مفاى بگەهينىتە
لېقەومى وەكى:

ا- ژيانا لېقەومى بپارېزىت.

ب- رېگرتن ل زيانىت لابه لا (مضاعفات) لېقومى كېمكرنا زيانا.

ت- كېمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

هنگاقتنیت وهرزشی

هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱- هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
 - خرابیا ئهردی یاریگههی و نه گونجانا وی بۆ بجهئینانا یاریان.
 - ب کارنهئینانا ئامیر و کهل و پهلیت وهرزشی ب شیوهکی دروست
 - ههلبزارتن و ب کارئینانا پیللاقییت خراب و نهگونجای بۆ جوړی وهرزشی.
 - خراییا بارئ دهروونی و پهوشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئهگهری بکارئینانا دژواری و تورهبوونا بی مفا.
 - سهپرچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئهگهرا رویدانا هنگاقتنی.
 - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبهخش (مقویات) کو دبیته ئهگهری وهستیانا ئهندامیت نافدا بۆ زیدهتر ژ تۆخیبی خۆ. کو وهدکهت هیژهکا زیدهتر ژ شیانییت منسیولوجی و لهشی خۆ دهربیخیت.
 - نهبوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پژهکا گونجای.
 - گوهنهدان ب ئهنجامیت پشکینیی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژبههر هندی دقیت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جوړی وهرزشی ههلبزیریت وه گهلهک جارن هنگاقتنی یا رویدای ژبههر کو یاریزان بۆ وی جوړی وهرزشی دهستناهدت.
- ۲- هۆکاریت تایبهت ب یاریزانی هنگاقتی:
 - ههبوونا نرمی و خافیی ل گههه و زهفلهکان.
 - رهگهزی یاریزانی.
 - توشبوونا وی ب هنگاقتنا بهری هینگی
 - کیم سهر بۆریا یاریکهری.
 - ههبوونا نهریکی و خرابیی دپشکیت لهشیدا.
 - ژیی یاریزانی.
 - چهوانیا کارکرنی دگهل هنگاقتنی ل دهمی رویدانی:
 - چارهسهریا دهملدهست (فوری) بۆ هنگاقتنان.
 - بیئفهدان - بهردهوام نهبوون ل یارییی - نه لقاندنا جهی هنگاقتی.
 - سارکرن - ب کارئینانا بهفرو (جهودکی) سار.

• بکارئینانا لهفهنیت گریدانان ل سهر پشکا هنگافتی و جهگیرکرنا وی بگیچی.
• بلندکرنا پشکا هنگافتی.

• نیشادانا هنگافتنی بۆ پسیپۆری تایبەت ل بواری پزشکی وەرزشی.
جۆریت هنگافتیت وەرزشی:
هنگافتنی وەرزشی تیته لیکههکرنا بۆ:

۱- هنگافتنی ساده، کو برین و هنگافتنا زهفلهکان فه دگریت.

۲- هینگافتنی دژوار و دهکی شکهستن و هنگافتنا سهری.

هنگافتنی ناف یاریگههی

هنگافتنی وەرزشی ییت بهربه لاف ل ناف قوتابخانی:

مامۆستا بزانیان هۆکاریت رویدانا هنگافتنی وهلی دئیت شارەزا ببیت ل چهوانیا دویر ئیخستنا وی و کاربکهت بۆ دابینکرنا ساخ و سلامهتی بۆ قوتابیانی دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی و ههکه هنگافتنی رویدا نهو دی شیت بزانیان چیه؟ و بزوترین دهم ریکیت پیدقی وەرگریت و ههوارهاتنا دهستیکی بۆ نهنجامدهت و ههکه پیدقی بوو قوتابی هنگافتی ب ریکیت دروست بگههینیهته جهی چارهسه رکرنی. کو نهو زی وهدکهت هنگافتنی وەرزشی نه ههودهت و ریکیت ل مه ل مه زنبوونی و ئالوزی زیده بگرین. وه بهلافترین هنگافتنی وەرزشی ل ناف قوتابخانی نهفیت خوارینه:

۱- تهشت ئیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی:

ئهف تهشت ئیشانه کو رویددهت و دهکی گورچ بوونا زهفلهکایه. ل پشکا راستی لای سهری یی کهمهری ل دهمی ههول و خهبات و خو وهستاندنا لهشی یا بهردهوام پهیدا دبیت. وهکی غاردان و یاریکرنا باسکت بولی و تهپا پیان ههر یارییهکا دی وهکی وان. وه پتر نهو کهسی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکیته وەرزشی کری. یان نهویت دوباره دهست بجهئینانا چالاکیته وەرزشی کری بۆ ماوهکی دیارکری. نهفه زی رویددهت ژ نهجمی چوونا خوینا پیدقی ریژهکا کیم. کو دبیهته نهگهری نهگههشتنا ئوکسجینی پیدقی بۆ زهفلهکیت بهرپهرسیار ژ ههناسهدانن (زهفلهکیت پههچک و زهفلهکیت نافبهرا پهراسیا). ژ بهر هندی نهف گوهورپنا ژ نشکهکیفه ل باری بین فهدانن بو باری ههول و خهباتی دبیهته نهگهری زیدهبوونا هژمارا ههناسهدانن و کویریا ههناسی. کو وهدکهت سهنگهکی بیخیهته سهر زهفلهکیت ههناسهدانن و زۆری ل دکهت بۆ پهیداکرنا ووزا پیدقی بهری گههشتنا خوینا پیدقی بۆ فان زهفلهکان و ژ نهجمادا.

ئەف ئېشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قی کریاری (تیرنه بوون یان کیمیا تیربوونی ل قان زەقلەکان) کو وەلکەسی توشبووی دکەت هەست بئیشانه کا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

* چ پیدقییه بیتە کرن؟

ئەو کاری پیدقی بیتە کرن ل دەمی رویدانا قی ئیشانی ل تەنشتی. کیمکرنا خورتی و دژوارییه ژ لای کەسی ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانئ بوۆ وەرگرتنا هەناسە کا کویر دا ئەو ئیشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتی و هیژەکا کیمتر ژ وئ ئەوا ل دەمی ئیشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرەهان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (دراندنا) کیمەکی یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبی دیارکریی سروشتی خوۆ (تشریحی) ئەقە زی ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیی (الکامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمی بجهئینانا بزاقیت هونەری ییت تەپا باسکت بولی و تەپا پیی و ئیکگافی و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژی ژ ئەنجامی بزاقا هاقیتتی و وەرپیچانی (یان وەرگەرەهان) ل گەهیت تەبلا رویددەت ل یارییت تەپا دەستی و تەپا باسکت بولی و تەپا قولی بولی ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپی ب ناقبەنکا دەستی و تەبلا.



نیشانی وئ:

- هەبوونا ئیشانی دگەهاندا ب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەرەان ئەف ئیشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیته قەگواستن بوۆ مەلبەندی ئیشانی ل میشی.
- وەرمتن ژ ئەنجامی کومبوونا خوینی ل جەهئ هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەر ماتیا گەهان.
- گووۆرسینا رەنگی پیستی.

* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانين ئىكسەر بەفرا ھویركرى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبوونا فشارا خوينى ل سەر جھى گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشانا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىژا خوينى ل جھى ھنگاڧتى.

۲- ڧىككەڧتن - سەلخىن :

پىكھاتىيە ژ خشتاندنى يان ڧىككەڧتن دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتن بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رویدەت ب ئەگەرئ كەڧتن يان ڧىككەڧتن قوتابىەكى ب قوتابىەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەڧتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوير و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا ڧى ڧىككەڧتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەھستى دگەت. كارتىكرنا ڧى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا ڧىككەڧتنى و دشاندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پىششېيكرن ھەتا چەند دەمژمىرەكان پىشتى رویدانى.



نشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جھى.

-ھەبوونا ئىشانى ل جھى ھنگاڧتى.

-رویدانا خوين رشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتيانا رەھىت خوينى و قەتيان ل كرىاران.

-زڧرىنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتنا خوينى بۇ جھى و دەوروبەران.

-گوھورپىنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشيان.

-ژ دەستدانا لقينى بۆ دەمەكى بۆ قىككەفتنى سادە، و نەمانا شيانا لقينى بى تامامى ل قىككەفتىت دژوار،
ب ئەگەرى وئى گفاشتنا كەتتە سەر دەمارىن ھەستىار و لقينا دەماران.

* ئەوا پىدقى بىتە كرن

۱- ھەكە ھاتو ھنگافتن لگەھان بوو (گەھىت چوكى يان ملان)
-ب كارئينانا جەودكى ئافا سار بۆ ماوئ نىف دەمژمىرى. بو كونترولكرنا خوين رشتنى و خوينا كومبووى
ل ناف گەھان ھەكە ھەبىت.

-ب كارئينانا داركىت گرئدانى ل دەرڤەى گەھى.

-بىنڤەدانەكا باش بۆ وئى گەھى.

۲- ھەكە ھنگافتن ل دەمارى بىت (دەمارا زەڤلەكان يان زەڤلەكىت ھەستىي زەندكى).

-بكارئينانا گەرمى گەرم كەرى -بىنڤەدانەكا تمام بۆ دەمارا ھنگافتى.

-ب كارئينانا ڤەمالينى (مساج) ل سەر دەمارى دا كو توشى سوئنى نەبىت.

-پاراستنا دەمارى ژ ھنگافتنى و پاشەرۆژىدا ب كارئينانا ئاميرى پارىزگارىكەر.

۳- ھەكە ھنگافتن ل ھەستىكى بوو (ل ھەستىكىت ديار رويدەت وەكى پى و مل و دەست).

-ب كارئينانا (جەودكى گەرم) -بىنڤەدانەكا تمام ھەتا شيندارىت خوين رشتنى بەرزەدبن.

۴- ھەكە ھنگافتن ل زەڤلەكى بۆ (زەڤلەكىت رانى يان پشتى).

-ب كارئينانا (جەودكى سار).

-ب كارئينانا داركىت گرئدانى (شداندن).

-بىنڤەدانەكا تمام.

۴- خەلھان (خەليان) (ژىك دەرکەتن) (الخلع)

پىكھاتىيە ژ دەرکەتنا وان ھەستىكىت گەھان پىك دئىنن بۆ دەرڤەى توخمىيى سروشتى يى ديارىكرى
خۆب ئەگەرى ھىزەكا دەرەكى و دبىتە دوو جۆر:

۱- خەلھانا نە تمام (خلع جزئى)

۲- خەلھانا تمام (خلع كلى)

خەلھان رويدەت لناقبەرا يارىزانىت تەپا دەستى ب زۆرى ل گەھىت ئەنىشكى ژ دەستى درىژكرى لدەمى
كەتنا خارى (كەتنى) و ژىك دەرکەتنا تىلان دەمى پىشوازيكرنا تەپا نەچاڤەرئىكرى ھەر وەكى ل تەپا
باسكت بولى و ڤولى پولئىدا. وە ژىك دەرکەتنا گەھا چوكى كو ب زۆرى ل ناقبەرا يارىزانىت تەپا پئيدا
رويدەت ژ ئەنجامى زىدە ڤەكرنا پئىي درىژكرى. و بۆ يارىزانى جمناستىكى پشتى ھاتنە خارى ل سەر
ئاميران يان دەمى ھاتنا خارى ژ بلنداھىيەكا زۆر.



نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبہ تی ل دەمی لھینا ئەندامی هنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی هنگافتی.

-گوھۆرین و تیڭچونا شیوی وی ئەندامی ب بەراورد کرن ل هەمان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وەرمتن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤکیت دەورو بەری گەھی

* چ پیتقییە بیتە کرن؟

پیتقییە گەھا خەلھای بیتە جھگیر کرن دگەل دانانا بالیفکەکی دا کو هەردوو هەستییت گەھی فیکنە کەفن

و قەگوهاستنا کەسی هنگافتی ب کیمترین نیشان دا کو هەستییت ژیک دەرکەتی بزقرنیتە جھی خوژ لایی

کەسانین بسپۆر و شارەزا قە.

۵- شکەستن:

پیکهاتییە ژ قەتیانا بەردەوام یا هەستیکی ژ ئەنجامی فیکەتەن دربەکی دژوار. شکەستنی جارا هەی دبیتە

ئەگەر ژیک جودابوونا تمام یا پشکیت هەستیکان و دبیتە دوو جوژ:-

۱-شکەستنا سادە / پیکهاتیە ژ شکەستنا هەستی بیی برینەکا دەرەکی رویددەت یان هەبیت.

۲-شکەستنا ئالوز / ل قی جوژی شکەستنی هەستی ژ پیستی دەرەکەفیت دگەل پەیدابوونا برینی

و هەترسیا قی جوژی شکەستنی زیدەدبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا هەقپێچ و رەنگە هەستی بەرف

پیسبوونی ببەت بتوزو میکروبیٔ ناف هەوای.

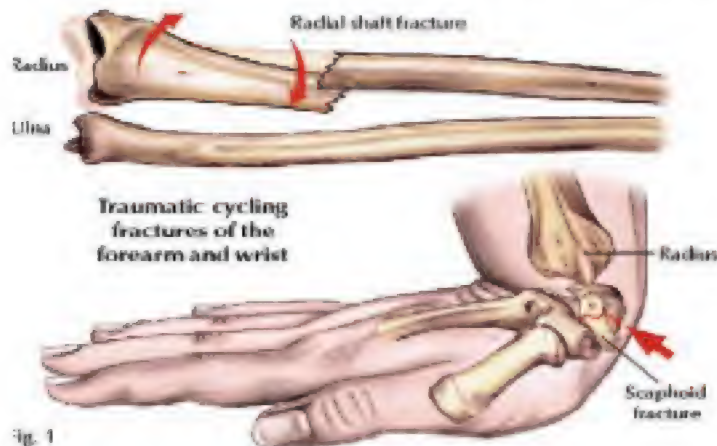


Fig. 1

نیشانیت وئ:

- ئیشانە کا گەلەك ل جەئ شەكەستنى ب تايبەتە ل دەمى لقينا ئەندامى شەكەستى.
- وەرمتنا جەئ شەكەستى كو ھىدى ھىدى پەيدا دبیت ژ ئەنجامى خوين رشتنا ژنافدا ل جەئ شەكەستى.
- گوھورپىن و تىكچوونا شىوئ ئەندامى شەكەستى ئانكو شىوھكى دى وەر دگريت ژ ئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيت شەكەستى ژ ئىك و دوو.
- گوھلىبوونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندا ھەستىيان ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورپىنا رەنگى پىستى بو رەنگ شىن ژ ئەنجامى كومبوونا خوینى ل دورىيت جەئ شەكەستى.

چ پىدقىيە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندا ئەندامى شەكەستى.
- جەگىر كرن ئەندامى شەكەستى ب گىجا دەمى بو ھارىكارىيا جەئ شەكەستى پشتى زفراندا ھەستىي شەكەستى بو وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبوو دشىن ھەر تشتەكى دى يى رەق بكاربىنين بو جەگىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شەكەستن ل پىي بوو. ژ بەر كو پى پتر جەگىر دبیت بەھبوونا پىلاقى.
- دەمى شەكەستنا ئالوز پىدقىيە ئەو برىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۆكى پاقر. و ل دەمى خوين رشتنى پىدقىيە خوين رشتن بىتە راگرتن بكارئىنانا گرىكا گریدانى. و بىتە گریدان ل سەر وى پەرۆكى پاقر كرى.
- ھەوار ھاتنا دەستپىكى بو كەسى ھنگافتى بىتە كرن ژوى درىي قىكەتى كو نىشانىت وئ دىار دىن ب شىوئ زەربوونا سەر و چاقان. ساربوونا دەست و پىيا ل: نزم بوونا لىدانا دلى. ئەو ژى بدرىژ كرن ھنگافتى ل سەر پشتى و بەتەنەكى ب سەر دادەن داکو گەرم ببیت دگەل دانا ھندەك دەرمانى ئارامكەر.
- ۶- ھنگافتىن گەرم (ئەو ھنگافتىت ب گەرمى رویدەن)
- ب بلندبوونا پلا گەرمى كارتىكرن دئ ھەبیت ل سەر فرمانىت لەشى مروقى كو ئەوئى ترسەكا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخلەميا لەشى مروقى. نىشانىت قى مەترسى ئەف ھنگافتە نە:
- أ- گورجبوونا گەرمى (التقلص الحراري) ئانكو ھەبوونا نەرىكىي ل ھەستىارین چالاكىيت كارەبايى بىت زەفلەكان بئەگەرى گورجبوونا زەفلەكا خافنەبوونا وان. ئەفە ژى دزقرىتەفە بوژ دەستدانا رىژەكا گەلەك ژ خویا سوديوم و پوتاسيوم. ب ئەگەرى خۆھدانەكا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەوا پىدقى بىتە كرن ل دەمى رویدانا قى گورجبوونى. درىژ كرن زەفلەكا تىكچوو و پىدانا خارنىت روون (شلەمەنى) و خارنىت باش و ھەفسەنگ.

ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری) ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریژا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانهکا گەلەك ھەستەکرنا ب سەر ئیشیی. ئەوا پیدفی بێتەکرنا دفی باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوهاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سیبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جھێ بێنڤەدانا نەساخی. ھەکە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دڤیت نەساخی ڤەگوھیزنە نیزیکترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية): ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەکە ھاتو ئەو کەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرکرنا. ل ڤیرئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیدفی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیدڤییە لەوما دڤیت نەساخ بێتە ڤەگوهاستن بۆ نیزیکترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف کەسی ھنگافتی.

خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیک ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بێخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانییت بلندییت بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەيوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتە ووزی و کریاریت دروست وەرارکرنا بەری نیزیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووزی دناڤ لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھیا سەدا بوندیدا زانا گەھشتنە وئ چەندی کو لەشی پیدفی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھەد خارنیدا. پاشی گەھشتنە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکا تاقیکرنا ل سەر گیانەوهران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکا پێشەسازی ھاتنە بەرھەڤکرنا.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیدڤییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھیی گەرماتی بۆ خو دویرئێخستنێ ژ زیدە و کیمکرنا کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیدڤییە خوژئ دویر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).

جوړیت خوړنې

۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړیتا نښانداین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا قه دگریټ ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمر زموات و فیقی و لهشی دشیټ خارنیټ کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژ دمر بیخیت کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکیټ زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا یټ ههین. کاربوهایدراتیټ ساده. کاربوهایدراتیټ ئالوز. کاربوهایدراتیټ ساده نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیکگرتنا هژماره کا کیټ ژ تاکه شه کری وهکی:- کلوکوز - قره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه قه ب ساناهی تیټنه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیټریت ب ریکا ریفیکان. به لی کاربوهایدراتیټ ئالوز نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریدانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیدی تیټنه هه رسکرن و بؤ ماوه کی دریژ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سلیلوز کو دیواری خانیت پرووه کان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پستی هه رسکرن وان میټنا وان تیټنه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنګترین لسه رچاوئ به رهه مئینانا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جګهر) گرنګترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریټ تایبهټ ب کلوکوزیټه، پستی فی هنده ک رهیت دی روله کی گرنګ دبین ژ فی کریاری. وهکی زه قله کان و رهیت گولچیسکا و (گورچیسکا) رهیت چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهروفازی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پروټین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیټیت دناف خوینی و په هان / داکو لهشی پاریر گهری بکهټ ژ ئاسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریکیټ جوړا و جوړ گریته بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگرتنا کلوکوزی ب شیوی خو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا وی بؤ چهند شیوه کیټ دی.

نه قه هه می بکارئینانه و کریاره کا کاردکهن بؤ کونترولکرن و ریځخستنا ئاستی کلوکوزی دناف خوینیډا و پاراستنی ژ دکهن ل ئاستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدقیټ له شی ژ ووزی. به لی داگرتنا کلوکوزی ب ریکا دوو کریاران دبیت. کو تیټنه گوهورین بؤ کلایکوجینی یان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینی ل هیلاکی یان زه قله کان دبیت.

وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو هورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ هورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نە ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو هورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک هورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو هورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ هورمونا کلوکاگون و ھندەک هورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئیان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمئین کاردکەن بۆ بەرھەمئیاننا ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نە ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نە ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نە ھەوایی.

۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ هورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمینا کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارستن و قەبارە دا. ئەم دشین پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژ گیانەوهری و پرووکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و هورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژ بەرھەمئیاننا ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی.

بەروفاژی بیروبوچوونا ھندەک رەینەران و وەرزشقانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشە لوكا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفۇرى و كولستورول، ۋە ترشە لوكا چەۋرىيا سىيانى دناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دناڧ زەڧلەكاندا. بىكارتىت بۇ بەرھەمئىنانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىتە گلىستورول و ترشە لوكا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىيارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىسوزىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشە لوكا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشە لوكىت تىر دىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىزا كولىستورولى دخوينىدا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمكرنا فىتامىنا ۋ ڧەگۋەستنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمئىنانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا ناف لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدراى و پىرۇتىنان. چەۋرىيىت تىمى ل ناف گۈشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روىن و گۈيزاھندى و خورمە دا يىت ھەين چەۋرىيىت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۈشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىا ب ھەردوۋ جۇرىت چەۋرىان ھەي.

فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمئىنانا ۋوزى (۱) گم ل چوۋىيا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمئىناى ژ كاربوھىدراى و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل روىڧىكان و بىي ۋى مىتن روناڧەت ۋەكى قىتامىن A, E, D, K.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ نافدا ل جھى خۇ ۋەكى گورچىسكان و روىڧىكان.

۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دناڧ خوارنا جۇرا و جۇرىت سىروشتى دا ھەيە و مروفى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلەمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇربەيا فرمانىت لەشى. ۋە زۇربەيا فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروفى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زیه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکته ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکته به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ نادهر ئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ ئەندامیه مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده وامیا ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیه دانان بؤ ئافا کرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییا پی هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو ئەو یئت دی فه دگریت.

گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان ئە فه نه :

۱- دروست کرنا په یکه رئ کو ئەنداما و ددانا و به یز کرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.

۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی:- ئاسن و مس ژ پیکئینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهر کرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکئینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکئینانا ئەزیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستن پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برۆتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریکخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.

هندەکان باوەریا هەی کو خاڕنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلێ چ تشت نینە پشتگیریا ئەفێ بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافرەتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زفرینا هەیفانه پیدفییە بێتە خوارن ژ رادی خۆ زێدەتر.

۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدفیییت ژیانییە. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ناف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککرا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیا لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدانێ. وه پیدفیا ئافا پۆژانه نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلێ ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدەست دکەفیت وهکی شله مەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیروکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارێ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارێ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدفییە ل دویف فان رینمایان بچین:

۱- خوارنا خۆراکی دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتیی وی شیانیی نهکته ژ نهنجامی کیمخوارنی.

۲- دقیت جوړی خوارنی و ریژاوی بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسه ری ژریقیکا دقلا بن ل دهمی بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینی گه دی بجه دهیلن ل ماوی (۳) دهژمیړا. بهلی ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهژمیړان ههیه. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پیچی بهریکانا ب (۳) دهژمیړان بیته خوارن ههکه خوین دی بکریارا ههرسکرنی مزیلبیت و دی بیته نه گهری کیمیا چالاکیا یاریکهری و نه گهری رویدانا قهره شیان و گیژبوونی ل دهمی یاری.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانی.

۴- دقین وی خوارنی بخوت کو یاریکهر لیراهاتبیت وی خوشبیت و ل دهف یا په رسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژه کی بهری یاری.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازی دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه ر خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرن و ان ب ساناهییه ب زورتریندهم دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیریناییا ژ بهر هاریکاریا دهرکرن هورمونا نه نسولینی دت و دبیته نه گهری نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانی.

۹- دهر باره ی وان وهرزشفانان نه ویت توشی ئیشانا گه ده و ریشیکان. گه لهک جوړین خوراک شل ییت ههین کو ب ساناهی د ئینه ههرسکرن. ههروه سان هندهک وهرزشی یا هه ی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا هه ی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیم یا کلوکوزی یا تیدا هه (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر ناف).

خوارک پشی بهریکانی

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا وان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و هه می مادیت خوراک پشی بهریکانی بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندی خوارنا دانه کی سهره کی ب دهژمیړه کی پشی یارییی گه لهک ژ مادیت خوراک بو یاریکهران دزفریته قه کو ژ دهستداینه. ههکه یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریه کا دی ل پوژا دیفدا دقیت وان کاربوهدراتا بخوت نه ویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

کارتیکرنا جوړیت خوراکي ل سهر ناستي وهرزشقانان

کاربوهایدرات سهر چاوي سهره کييه يي ووزي ل دهمي خه باتيدا ووليکولینان يا ديارکري کو دهمي خوارنا چهوريان بو بهر هه مئینانا ووزي ل دهمي خه باتيدا شيانیت له شي يیت وهرزشقانان دهیته خوراکي ب ریژا (۵۰٪) هه ر چه ند داگرتي (مخزون) يي له شي يي زيده دبيت ژ کلايکوجيني کو کاربوهایدراتا فه دگريت دي بهر گه گرتنا وهرزشقانان دريژ تر بيت. ژ بهر هندئ پيدفييه ریژا کلايکوجينا داگرتي ل زهفله کا ميلاکيدا زيده بيت کو نه و ژي دبیژني بارکنا کلايکوجيني کود شیت بئيک ژ فان سي ريکان بدهستفه بينيت:-

۱- خوارنا کاربوهایدراتا ب زوري دگهل جوريت دي يیت خوراکي بو ماوي (۳-۴) پوزان دگهل دويرکته تن ژ راهينانیت وهرزشي.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني ب ريکا نه انجامدانا راهينانیت وهرزشي. پاشي وهرزشقان هه ست ب خوارنا کاربوهایدراتا بو چه ند پوزه کان کو دبیته نه گهري زيده بوونا ریژا کلايکوجيني دزهفله کاندانا.

۳- ب کارئينانا هه ول و خه باته کا دژوار و بهيز بو فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني پاشي وهرزشقان خوارنه کا زهنگين ب چه وري و پړوتيني بخوت بو ماوي (۳) پوزان پاشي (۳) پوزيت دي کاربوهایدراتا بخوت ب شيوه کي تاييه ت. وهرزشقان دقيت راهينانیت شدياي نه انجامدهت ل پوزيت خوارنا چه وريا. و چ کاري نه انجامدهت ل پوزيت خوارنا کاربوهایدراتا. نه ف ريکا دوماهي دهیته بکارئينان ل وان يارييت پيدفي ب ساخله تيت بهر گه گرتني هه ين.

تقديم

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضة / صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى .
- ٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.